

# ほけんだより

令和6年 7月  
加賀田小学校 保健室



『熱中症』が心配される季節になりました。熱中症とは、気温が高い場所や、湿度が高い場所にいるうちに、体の調子が悪くなってしまふことを言います。下の絵のように、プールやお風呂、寝ている間なども熱中症になる危険性があります。こまめに水分補給することを心がけて、元気に過ごせるようにしましょう！

## 熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

### 睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



### 保護者のみなさんへ

★6月24日(月)に歯科検診結果用紙を全員に配布しています。

歯科検診結果について、受診が必要な人は病院受診してください。受診後は、受診報告書を学校へ提出してください。また、保健連絡袋は、学校へお戻し下さいますよう、宜しくお願い致します。

★1学期の検診の記録(まとめ)を個人懇談時に担任よりお渡しいたします。

検診後、お知らせする内容があった人には、結果通知をお渡ししていますので、重複した結果が記載されていることとなります。

## 正しい水の飲み方はどっち？



1  
のどが渇いた時に  
たくさん飲む



2  
時間を決めて  
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた！」と思った時にたくさん飲むのはX。体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収できず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

プールは、楽しい場所ですが、ルールを守らなかつたり、ふざけたりすると、たちまち危険な場所になりますね……。ルールを守って楽しく泳ぎましょう～



## 冷たいものを飲みすぎると・・・



暑い日に、冷たいものを飲むと、とてもおいしいですね。でも、そんなことを続けていると……。イテッ！お腹が痛くなりますね。それは、なぜでしょう？食べ物は、胃や腸で消化されて栄養は体に吸収され、いらぬものはおしっこやうんちとして外へ出ます。消化するために、一番適している温度が37°Cくらいです。それより低いと、消化する働きが悪くなります。そのために、動きがわるくなって、消化できなくなります。水分補給は、冷たすぎないように気をつけましょう。

## まちがいさがし



### ヒント

- プールに入る前は？
- 泳ぎ終わったときは〇〇で休みたいですね。
- ふざけるとあぶないよ。