

ほけんだごもり

令和6年7月1日 小山田小学校 ほけんしつ



梅雨に入り、蒸し暑い日が続いています。暑い時期は、熱中症に十分な注意が必要です。早寝早起きなど、きそく正しい生活をして、朝ごはんをしっかりと食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

熱中症になりやすいのはこんなとき

注意が必要な環境の条件



注意が必要な体の条件

- ◇朝ごはんを食べていないとき…寝ている間にかいた汗で、朝は水分と塩分が足りない状態です。朝ごはんをしっかりと食べて、水分と塩分をとりましょう。
- ◇かぜや下痢のあと…おなかをこわしている時は体の中の水分が足りなくなっているかもしれません。体調がよくない時には、無理をせず、無理をせず休むことが大切です。
- ◇睡眠不足のとき…前の日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。

熱中症の症状

軽症 ← 重症

立ちくらみ・めまい
あしがつる など

頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症にならないために気をつけてほしいこと

- ◇ 外に行くときは、ぼうしをかぶりましょう。
- ◇ じょうずに水分をとりましょう。
- ◇ 朝ごはんをしっかりと食べましょう。
- ◇ 夜は早く寝て、じゅうぶん睡眠をとりましょう。
- ◇ 服装は風通しのよい、ゆったりとした服がおすすめです。
- ◇ 体の調子が悪いときは無理をせず、運動をひかえましょう。
- ◇ ときどき涼しいところで休憩しましょう。遊びに夢中になりすぎないで。



じょうずに水分をとりましょう

のどのかわきを感じたときには、体の中の水分がすでに足りなくなっている状態です。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。それ以上は吸収しきれず、おしっことして外に出てしまいます。

水分補給のポイント

- ◇ 水分は、「のどがかわいたな」と感じる前に、少しずつこまめにとりましょう。
- ◇ 学校で、休み時間は忘れずに飲みましょう。
- ◇ 「外出する前」「お風呂に入る前」「運動する前」などいろいろな行動の前にも水分をとるようにしましょう。
- ◇ たくさん汗をかいた時はスポーツ飲料などがおすすめです。



こんなにたくさんの糖分がふくまれています

野菜ジュース

スティックシュガー
約3本

みかんジュース

スティックシュガー
約8本

炭酸飲料

スティックシュガー
約14本

水分補給はお茶や水がおすすめ

スポーツ飲料にも砂糖がふくまれています。飲みすぎると糖分のとりすぎになります。ふだんの水分補給はお茶かお水にしましょう。