

すこやかキッズ



令和6年7月19日
三松小学校 保健室
養護助教諭 黒木 麻由

7月になり、とても暑い日が続いていますね。昼休みや体育の時間のあと、汗をいっぱいかいても、そのままにしている人をよく見かけます。ハンカチやタオルで汗をふくようにしましょう。また、すいみんやバランスの良い食事をしっかりととり、夏バテを防ぎましょう。



ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけて！



どんなとき、どんな人が、熱中症になりやすいんだっけ？

- ・気温が高い日
- ・風が弱い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日



熱中症を防ぐためには、水分補給が大切なんだよね。

- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気がある人



そのほかにも、ぼうしをかぶるなどして、暑さをさけること、汗がかわきやすい服を着ること、日ごろから暑さに慣れておくこと、自分の体調を知ることが大切なんだよ。



熱中症かもしれないと疑う症状にはいろいろなものがあるよね。

- 軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- 中：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が入らない
- 重：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしい、などがあるんだ。



なつやす 夏休みがはじまります☀

いよいよ明日から夏休みですね。友だちとあそびに行ったり、家族とお出かけしたりと、楽しい予定が入っている人も多いかもしれません。感染症や安全に気をつけながら、夏休みを思いっきり楽しんでください。そして、これらのことにも気をつけてくださいね。

1

はや早起きをして、朝ごはんを必ず食べ、規則正しい生活しましょう。

2

冷たいものとりすぎや食べすぎにも注意し、食べたらずをみがこう。

3

食事の前や外から帰った後は、せっけんで手を洗い、うがいをしましょう。

4

テレビやゲーム、おやつは時間を決めて。目や歯を大切にしよう。

5

外へ出るときは、ぼうしをかぶり、水分を時々とり、熱中症に気をつけよう。

6

むし歯など病気のある人は、夏休み中に必ず受診して2学期に備えよう。



すいぶんほきゅう たいせつ 水分補給を大切に

熱中症予防のために、水分補給は欠かせません。のどの渇きを感じたときには、脱水のサインとされています。のどが渇く前からこまめに水分補給をする習慣を身につけましょう。

学校に持ってくる水筒の中身については各家庭の判断となっていますが、日常的な水分補給でスポーツドリンクを飲んでしまうと、過剰な糖分の摂取やむし歯になりやすいなどのリスクもあります。お子様の運動量に応じて、水筒の中身を麦茶や水にするなど、ご配慮いただきますようよろしくお願いいたします。

