

第4号  
令和7年7月18日  
草川小学校 保健室

いよいよ明日から夏休みになります。連日、熱中症警戒アラートが発表され、熱中症の心配が続きます。しっかりと水分補給をし、休息をとりながら、体調管理を行っていきましょう。そして、楽しい夏休みの思い出をたくさん作りましょう。

## 夏休みを元気にすごしましょう！

暑さと長い休みで生活リズムが乱れ、ダラダラと毎日を過ごしてしまいかがちになります。夏休みも「規則正しい生活」を心がけるようにしましょう。



### 夏を元気に過ごすポイント4つ！



毎朝同じ時間に起きる習慣を。  
気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも○。



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

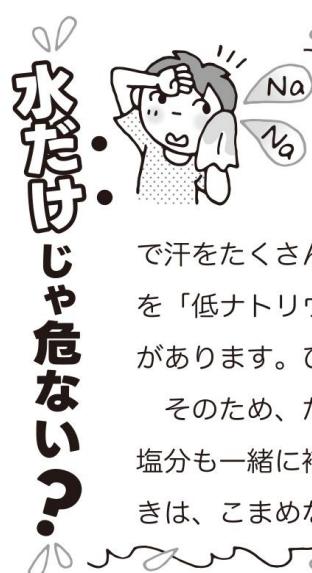


熱中症は室内でも起こります。  
「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。



シャワーだけですまさず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

## 熱中症に気をつけよう！！



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



裏面もあります↓

## 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

### 手のひらを冷やす時のポイント

✿ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

✿ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



## 日焼けにまつわる○×クイズ



● 水の中では日焼けしない  
→ X

水が防げる紫外線は一部だけ。水面の反射で顔などは焼けやすいです。

● そんなに暑くない日も日焼けする  
→ O

紫外線に暑さは感じません。たとえ曇っていて少し涼しく感じる日でも紫外線の80%以上が雲を貫通して地表に届いています。

● 日焼け止めは何時間でも  
日焼けを防いでくれる  
→ X

日焼け止めは紫外線を避けられないときに防止する目的で使うもの。長時間紫外線を浴びるためのものではありません。

日焼けはやけどのような痛みが出たり、将来皮膚の病気の原因になったり、などとまざん。正しい知識を持って対策しましょう！

## 夏休みは治療のチャンスです！！

時間ができる夏休みは治療に行くよい機会です。健康診断の結果、病院を受診する必要のあった人はこの夏休み中に必ず受診をするようにしましょう。

### ✿ 視力検査について✿

視力がB以下のお子さんは、眼科への受診をおすすめしています。目を細めて黒板を見ている、見えづらさを感じている、眼鏡の度数が合わなくなってきたお子さんも夏休み中に眼科の受診をおすすめします。

### ✿ むし歯治療について✿

本日、むし歯があって治療が済んでいないお子様に歯科検診の結果を再配付しています。今、治療中のお子様にもお配りしていますのでご了承ください。むし歯は自然に治ることはありません。保護者の皆様方、むし歯治療へのご協力をよろしくお願ひします。

