



第4号 令和7年7月11日
不土野小学校 保健室



1学期は落語活動や勉強、毎日の仕事などよくがんばりましたね。もうすぐ夏休み。暑い日々が続きますが、早寝早起き朝ごはんでも毎日を元気にすごしましょう！2学期も元気に登校してきてくださいね。



暑さ指数とは、「湿度」「日射(太陽からの光や熱)・輻射(日差しを浴びたときに受ける熱や、建物・人体・地面などから出る熱)」「気温」の3つを取り入れた指標です。熱中症を予防するために、普段からチェックすることが大切です。

暑さ指数 (WBGT)	気温では ありません	注意すること・運動の指針
31以上	危険	運動は原則中止！
31~28	厳重警戒	激しい運動は中止
25~27	警戒	積極的に休息
21~24	注意	積極的に水分補給
21未満	ほぼ安全	適宜、水分補給

水だけ じゃ危 ない？



「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。



予防が
大事！

熱中症予防の ポイント



十分な睡眠



好きくらいせず
食べる



帽子をかぶる



保冷剤などで冷やす



木陰などで
ときどき休む



こまめに
水分補給

この夏はこれをやめよう！

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えていたり、自律神経が上手く働くなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を 下げ過ぎるのをやめる

暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲む のをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

