

ほけんだより

7月

第4号 令和6年7月18日

不土野小学校 保健室



1学期は勉強や学校生活をよくがんばりましたね。もうすぐ夏休み。心も体もリフレッシュして、2学期からもがんばりましょう！暑い夏ですが、早寝・早起き・朝ごはんはんで夏バテしないように気を付けましょう。

あつ なつ
暑～い夏！！

熱中症に 気をつけよう

熱中症とは、暑くて湿気の多い場所に長い時間いることで、体温の調節がうまくいかなくなり、体内に熱がこもった状態のことをいいます。外だけでなく、部屋の中、プールの時でも起こる可能性があるため、しっかり予防しよう！

予防の方法



はやね
早く寝る



しょうじ
バランスのとれた食事



かるうんどう
軽い運動をする



すいぶんほきゅう
こまめに水分補給



えんぶん
塩分をとる



ぼうし
帽子をかぶる



あかいろ
明るい色の
ゆったりとした服装



ほれいざい
保冷剤などで冷やす



こかげ やす
木陰で休む

熱中症ねつちゅうしょうが起こるのは炎天下えんてんかだけじゃない!

プールで

いっけんすず
一見涼しそうなプール
でも、すいおん たか ねつ
でも、水温が高いと熱
ちゅうしょう
中症のリスクが。しか
も、あせ みず なが
も、汗が水に流れてし
まうので自分がどれだ
じぶん
まうので自分がどれだ
け水分を失っているか
すいぶん うしな
きづきにくいのです。



睡眠中に

すいみんちゅう
眠っている間も呼吸から
おむ
きほつ ねあせ
の揮発や寝汗などで予想
よそう
以上に水分を失います。

お風呂で

お風呂で
ねつちゅうしょう
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関
おんど しつど かん
係しています。よくしつ せんめんじょ しっけ
浴室や洗面所は湿気がこもりや
すく、ちようじ かんす ちゆうじ ひつよう
長く、長時間過ごすときは注意が必要です。

たいさく きほん
対策の基本はこまめ
すいぶん ほきゅう
な水分補給。
あさ お
朝起きたとき、お風
ろ ぜん ご うんどう あいま
呂の前後、運動の合間
には、いしき すいぶん
意識して水分を
とりましょう。



もし熱中症ねつちゅうしょうになったら?

ねつちゅうしょう



すず ばしょ よこ
涼しい場所で横にする



いふく
衣服をゆるめる



くび した あし つ ね ひ
首・わきの下・脚の付け根を冷やす



いしき ばあい きゅうきゅうしゃ よ
意識がない場合は救急車を呼ぶ

ただただ正しい水みずの飲み方のはどっち?



1

のどが渴いた時に
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、「のどが渴いた!」と思った時
にたくさん飲むのは×。
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
体が吸収しきれず、おしっことして外に出
てしまいます。

また、のどが渴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