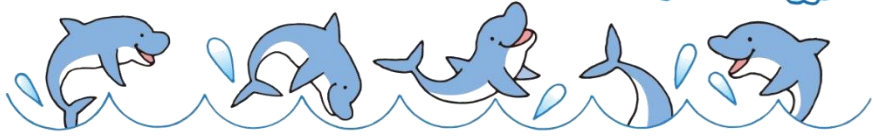


ほけんがよりの



7月1日(月) 栄小学校 保健室

7月は、みんなが待ちにまった夏休みがやってきます。楽しみですね。夏休みを元気に楽しく過ごせるよう、早寝早起きなど規則正しい生活を心がけましょう。夏休みは、いつも以上に自由に使える時間がたくさんあります。勉強の他にも運動や好きなことをしてリフレッシュしてくださいね。



熱中症がおこしやすい3つの条件

気温が高くなってくると心配なのが熱中症です。熱中症がおこりやすい条件がそろっている日は、のどがかわく前に水分をとったり、必ずぼうしをかぶってから外に出たりして、しっかりと対策をしましょう。

環境

- 気温(室温)が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

からだ

- 栄養不足
- 体調が悪い
- 脱水症状 (げりが続いているなど)

行動

- 激しい運動
- 慣れてない運動
- 水分をとっていない

こんなときは

水分補給

「のどがかわいたな」と思う前に
こまめに水分をとみましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



マスクは病気などを防いでくれますが、熱中症対策には逆効果です。気温が高い日に、マスクをつけたまま過ごすと、暑くて体に熱がこもってしまうだけではありません。のどがかわいていることに気が付きにくくなってしまい、いつの間にか体は水分不足の状態になります。水分不足は熱中症が起こりやすい条件の1つでしたね。特に、外に出て活動をする時には必ずマスクを外しましょう！



こんなときは
マスクを外そう！

登下校



外遊び



体育（体育館の時も）



熱中症
かも!?

おも
と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



正しい水の飲み方はどっち？



1

のどが
かわいた時に
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、「のどがかわいた！」と思ったらとにかくたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほど、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してしまいます。

また、のどがかわ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



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

