

ほけんだより 7月

暑い日が多くなってきました。暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないために、体調をくずしやすくなります。特に今年は、7・8月も学校で勉強するので、いつも以上に、生活リズムや、食事の内容に気を配り、夏を元気に過ごせるようにしましょう。



もうすぐプールが始まります。

楽しいけれど油断すると大きなケガや事故につながります。



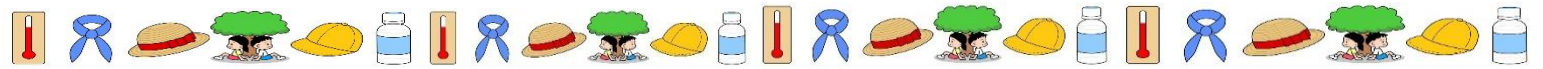
以下のことに気をつけて、楽しいプール学習にしましょう。



プールに入る日の注意



- しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べてきましょう。
 - 体をせいけつにし、手足のつめを切っておきましょう。
 - 発熱、げりなど体調が悪いときはプールには入れません。
- 健康観察表を忘れたら、プールには入れません。家でしっかりと書いてきましょう。



自分でやってみよう！熱中症対策のポイント



☑こまめに「水分+適度な塩分」を補給しよう

のどが渇く前に、こまめに「水分+適度な塩分」を補給する習慣を身につけることが大切です。

☑服装を工夫しよう

外では帽子をかぶり、服装は汗を吸収しやすい通気性のいいものを着ましょう。

☑暑さに備えた体をつくろう

体が暑さに慣れていないと、熱中症をおこしやすくなります。

そのため、日ごろから汗をかくなど、暑さに負けない体づくりをしましょう。



暑さで息苦しいと感じた時には、マスクを外したり、一時的に片耳にかけて呼吸したりします。

※夏の気温・湿度が高い中でマスクをすると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

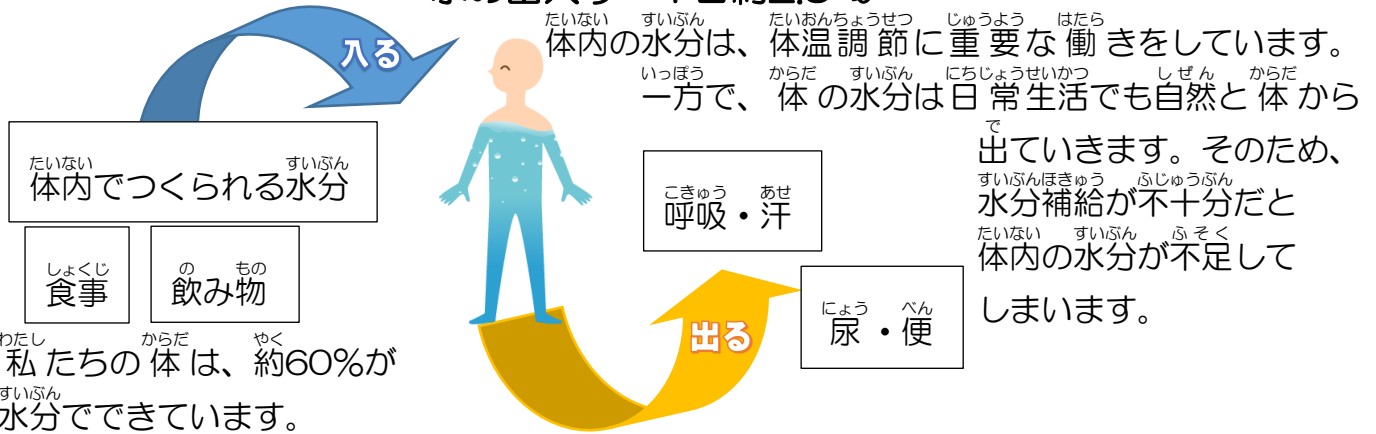
マスクを外するときには、できるだけ友だちと距離をとる、近距離で話さないようにするなどを

気をつけますが、熱中症も命に関わる危険があるので、熱中症への対応を優先しましょう。

ただ ^{ねच्चゅうしょうたいさく} 正しい熱中症対策で ^{あつ なつ の き} 暑い夏を乗り切ろう

からだ ^{すいぶん} 水分の ^{かんけい} 関係 ~ どうして水分が必要なの? ~

水の出入り 1日約2.5ℓ



高温な場所やたくさん汗をかいたときは要注意



体内が水分不足になると、体温がどんどん上がり、気分や具合が悪くなったりと、熱中症が起こりやすくなります。

ねच्चゅうしょうたいさく ^{みず てきど えんぶん} 熱中症対策には「水+適度な塩分」

私たちの体の中には、水だけでなく、塩分(ナトリウム)も含まれています。そのため、体から失った水分を補給するには、適度な塩分の含まれている飲料(お茶、スポーツドリンク等)で補給することがより効果的です。



「水だけ」摂取

たくさん汗をかいた時は、水だけ飲んでも適度な塩分が含まれていないため、体の水分バランスが回復しません。



「水+適度な塩分」を摂取

水+適度な塩分と一緒に摂取すると、体の水分バランスが回復します。