



令和6年7月1日  
北九州市立今町小学校  
保健室 No. 4

7月になり、梅雨明けが待ち遠しい毎日ですね。梅雨が明け、雨雲からお日さまに空の主役が交代すると本格的な暑い夏がスタートします。暑い日が続くと、体がだるくなったり食欲がなくなったり、暑くてしっかりと眠れないなどが起こることがあります。そのままにしておくと生活習慣が乱れて夏バテの原因となります。梅雨が明けると急に暑くなるので、天気の良い日には外でしっかりと体を動かし、暑さに体を慣れさせましょう。熱中症予防として「早ね・早起き・朝ごはん・水分補給」も忘れずに！そして、心も体も元気に楽しい夏休みを迎える準備をしましょう。



## 正しい水の飲み方はどっち?



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

## すいとうは毎日もってこよう!

みなさんは毎日、忘れ物がないように準備できていますか? その持ってくる物の中に『すいとう』は入っていますか?

たくさん汗をかく夏の暑い毎日。休み時間ごとにこまめに水分をとることが脱水症や熱中症を防ぐことにつながります。

しかし! 残念ながら、すいとうを持ってきていない人がいます。毎日、誰かがすいとうを忘れて学校のペットボトルを借りにきています。自分の命は自分で守ることも大切です。

「いままちけんこうチャンネル」でもお話ししましたが、すいとうが壊れていたり家になかったりした時は、空のペットボトルを持ってくるだけでもよいですよ! すいとうや空のペットボトルに水道の水やウォータークーラーの水を入れてこまめに飲むことができるようにしましょう。

### 【保護者のみなさまへ】

お子様がこまめに水分補給をしながら安全に学校生活を送ることができるよう、各ご家庭での毎朝の水筒(ペットボトルでも可)の準備をお願いいたします。

ただ ほう ほう ねっちゅうしょう よ ぼう  
**正しい方法で 熱中症は予防できる!!**

ねっちゅうしょう いのち かか いのち うしな びょうき  
熱中症は命に関わる(命を失うこともある)病気です。しかし、しっかりと予防法を知り、  
たいさく はっせい あっか ふせ びょうき  
対策をすることで発生させることも悪化させることも防ぐことのできる病気です。

ねっちゅうしょう よ ぼう  
**☆ 熱中症を予防するためにできること ☆**

①睡眠をしっかりとる



おそ  
遅くても  
よる じ  
夜10時には  
ね  
寝ましょう。

②栄養バランスのよい



しょくじ  
食事をとる  
あさ ひる よる  
朝・昼・夜の  
しょく  
3食しっかり  
た  
食べましょう。

③軽い運動をする



すこ  
少しずつ  
あつ からだ  
暑さに体を  
な  
慣らしましょう。

④こまめに水分補給をする



そと で とき  
外に出る時は  
すいとう も  
水筒を持って  
い  
行きましょう。

⑤適度に塩分をとる



と  
取りすぎには  
ちゅうい  
注意しましょう。

⑥帽子をかぶる



ちよくせつ たいよう ひかり  
直接、太陽の光  
あ  
を浴びないよう  
に  
しましょう。

⑦明るい色の



ふく き  
ゆったりとした服を着る

かぜとお  
風通しの良い  
ふく  
服を着るよう  
に  
しましょう。

⑧保冷材などで体を冷やす



くび  
首やわきなどを  
冷やすのがおす  
めです。

⑨木陰などでこまめに



きゅうけい  
休憩する

ぶん かい  
30分に1回は  
きゅうけい  
休憩するよう  
に  
しましょう

ねっちゅうしょう よ ぼう がっこう とりくみ  
**熱中症予防における学校での取組**

とうじつあさ あつ しゅうよそくち いじょう ばあい した こうもく  
<当日朝の暑さ指数予測値が33以上となった場合> 下の4つの項目が**全市一斉中止**となります。

- ① 体育の授業(運動を伴う学習)の中止(運動系のクラブ活動も含む)
- ② 部活動の活動(運動を伴う活動)の中止(空調設備がある場所は除く)
- ③ 空調設備のない場所での活動の中止(特別教室での授業、文化系部活動等)
- ④ 休み時間の運動を伴う遊びの中止(外遊びやクラブ活動の練習等) ※放課後の校庭開放も含む

がっこう あつ しゅうよそくち いじょう ばあい した こうもく  
<学校での暑さ指数測定値が31以上になった場合> 下の2つの項目が**中止**となります。

- ① 休み時間(中休み、昼休み)の外遊びの中止
- ② 放課後の校庭開放の中止