

# ほけんだより 7

北九州市立沼小学校 保健室 永瀨詩乃

令和 5 年 7 月 3 日 発行

## 暑さに負けるな!

梅雨が明けたらいよいよ夏本番です。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。「汗をタオルで拭く」、「こまめな水分補給を行う」「帽子をかぶる」など、熱中症対策を行い、夏を元気に乗りきりましょう。

7月は、1年の折り返し地点でもあります。4月の自分と比べて、どこが成長したかを確認し、自分をほめてあげましょう。また、自分で新しい目標を立て、これからの過ごし方を考えてみるのもよいですね。



### 保健室からの お知らせ

健康診断も終わり、受診の必要があるお子様には、個別で結果をお配りしています。結果で気になるところがある場合や受診の必要がある場合は、夏休み等を利用して、病院を受診されてください。

受診された際は、お手数ではありますが、結果を学校にご提出をお願いいたします。



## 熱中症予防のポイント



だるさ、吐き気



こむら返り



- ①栄養バランスのよい食事を取る
  - ②睡眠をしっかりとる
  - ③軽い運動をして汗をかく
  - ④のどがかわいていてもいなくても水分補給をする
  - ⑤外に行くときは帽子をかぶる
  - ⑥白色のゆったりした服を着る
- など、さまざまな方法で熱中症を予防することができます。自分にできる予防方法で、熱中症にならないよう心がけていきましょう。

その症状  
**熱中症** かもしれません



めまい、顔のほてり



高体温



夏の元気に!  
これしてイルカ?

バランスよく食べてイルカ?

水分をとってイルカ?

お風呂に入ってイルカ?

**冷** たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

**遊** びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか? たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分を。

**簡** 単にシャワーで済ませていませんか? 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

**寝** る直前までスマホやゲームをしていますか? 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

## 水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより **水分をたくさんとったほうが良いタイミング**

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

下着を着ると、体から出た汗や皮脂を吸ってくれます。おかげで...

## 夏も下着が大活躍!



体温を上手に調節できる!

肌を清潔に保てる!

ニオイや黄ばみを防げる!



出かけるときは忘れずに

ぼうし  
直射日光があたるのを防ぐ。ツバが広く通気性のよいものを。

水筒  
汗やおしっこから出ていく水分を補給。

汗ふきタオル  
あせもやにおい対策に。清潔なものを用意して。

木陰や涼しい場所でこまめに休憩を