

7月のほけんだより

宇都宮市立富士見小学校 令和4年度 7月号 おうちの人と一緒に読みましょう

7月の保健目標 暑さに負けないでしょうぶな体をつくろう

あつという間に梅雨が明け、一気に夏がやってきました。すでに気温が高い日が続いていますが、夏本番はこれからやってきます。まだ暑さに慣れていない人もいると思いますが、暑い夏を健康に乗り切るためにも、規則正しい生活リズムを意識して熱中症予防をしながら生活しましょう。

すべての健康診断が終わりました。

治療を必要とする人は、夏休みに病院への受診をお願いします。

その夏の過ごし方大丈夫？



元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！

どうして熱中症になるの？

～熱中症を引き起こす原因は、おもに「環境」、「からだ」、「行動」の3つと言われています～

| | | | | | |
|-------------|------------------------|-----------------------|--------------------------|------------|--------------------------------|
| かんきょう 環境 | きおん しつど たか 気温や湿度が高い | からだ からだ | こうれいしゃ にゅうようじ 高齢者や乳幼児 | こうどう 行動 | はげしいうんどう はげしい運動 |
| | きゅう あつ 急に暑くなった | ひまん 肥満ややせている人 | ひと 体調の悪い人 | | そと ちょうじかん さぎょう 外での長時間の作業 |
| | かぜ ぼしょ 風やエアコンのない場所 | たいちょう わる ひと 体調の悪い人 | | | すいぶん がとれない じょうきょう 水分がとれない状況 |

熱中症の症状ってなに？

めまい
立ちくらみ
だいおん たか
体温が高い



きんにく
筋肉のけいれん
はきけ
吐き気
からだ
体のだるさ

熱中症にならないための対策は？

しょく た
3食 バランスよく食べる

すいみん じゅうぶん
睡眠を十分にとる

てきど きゅうけい
適度に休憩をとる

すいぶんほきゅう
こまめに水分補給をする

ぼうし
帽子をかぶる

！ マスク熱中症に注意！

とも だいせつ ひと まち
友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、あつ ひ
暑い日にマスクをしていると、ねっちゅうしょう しんぱい
熱中症の心配もあります。
ひと いじょうはな はす くふう
「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



の いっき飲み で水分補給した気になってない？

なつ
夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよ。
でも、あつ
暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？
からだ いちど きゅうしゅう すいぶん い いっほんてき
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な
500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。



それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

とく うんどうちゅう たいりょう すいぶん うしな
特に運動中など、大量に水分が失われて
いるときに「いっき飲み」をしても、必要
すいぶん おぎな ねっちゅうしょう
な水分は補えていません。熱中症になって
おそ
しまう恐れもあります。

💡 ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっきの飲みをしなくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

