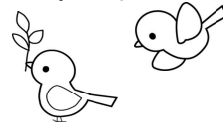


# ほけんだより

おうちの人と  
いっしょに  
読んでね!

万田小学校保健室  
令和5年8月30日発行



夏休みはリラックスして過ごせましたか。夏休みモードから学校モードへ、からだと気持ちを切り替えて、元気に過ごしていきましょう

危険な暑さ!

## 熱中症を予防しよう

厳しい残暑が続きます。熱中症対策を万全に!

### こまめに水分をとる

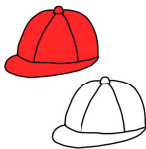


「のどが乾いた」と感じる前に、水分をとることが大切です。理想は30分に1回の水分摂取ですが、実際には難しいので、休み時間ごとにとるようにしましょう。大量にごくごく飲むと、水分は尿や汗ですぐにからだの外に出ていってしまいます。50～100ml程度をこまめに飲むことで、水分がからだの中に留まりやすくなります。

運動などで大量の汗をかくときは、水分とあわせて塩分補給も必要になります。スポーツドリンクにも適度な塩分が含まれていますが、糖分も多く含まれています。飲み過ぎると糖分のとりすぎによる肥満、むし歯、また食欲低下等もまねきやすくなるので注意しましょう。



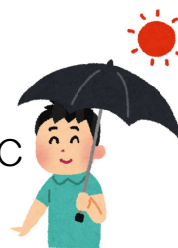
### ぼうしの着用、日がさの使用



外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。ぼうしを手にとってはいけるけれど、かぶっていない人を時々見かけます。

日がさを使った場合と使っていない場合では、頭に当たる直射日光の量が大きく変化します。たとえば、真夏の昼下がりに日射しが当たる頭髪の温度は55℃前後に上昇しますが、日がさを使うと40℃前後に下がるそうです。

日がさは熱をさえぎってくれます。おすすめです。



### 髪をむすんで、首元スッキリ

髪が長い人は、髪をむすぶとずいぶん涼しく感じます。学習のじまにもならず集中できますよ。



疲れがたまっていて体力が落ちると、熱中症にかかりやすくなります。生活リズムを整えて、睡眠をしっかりと、朝ごはんを必ず食べるようにしましょう。