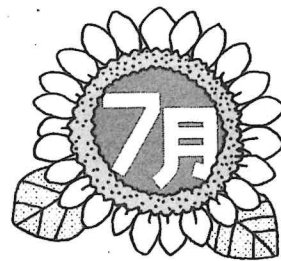


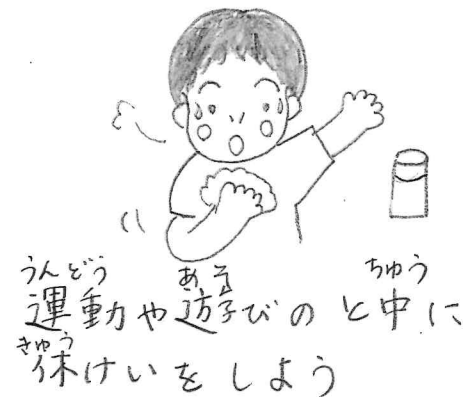
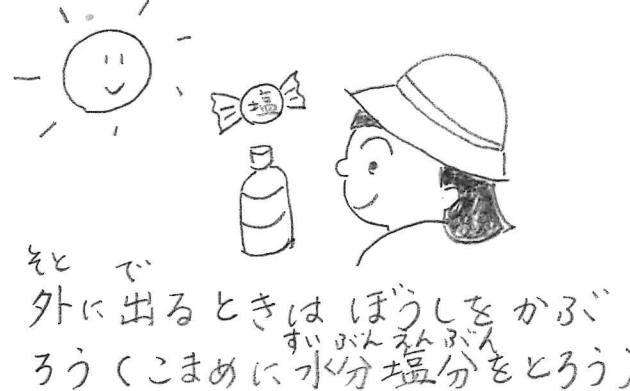
すくすく湯出っ子



№.4 令和8年7月3日 湯出小 保健室 坂本

熱中症に注意しよう

暑い日が多くなってきました。夏休みまでもうすぐです。
夏休みにやりたいことがたくさんあると思います。体調を
くずさないように気をつけて暑さに負けず元気にすごしましょう。



体調が悪いときは
むりをしないようにしましょう

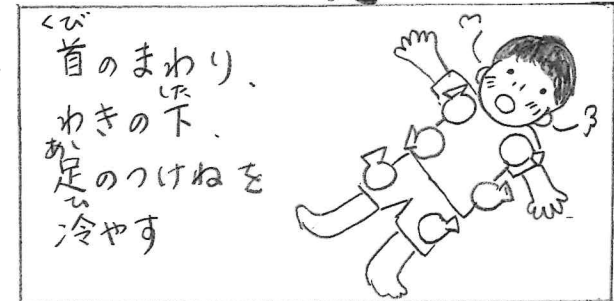


←湯出小学校ホームページ「保健室」のQRコードで

す。こちらからもご覧になれます。

熱中症かも!?

と思ったら

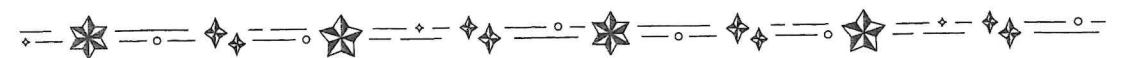


悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

おうちのかたへ

暑い季節がやってきました。ジメジメとむし暑い日もありますが、朝晩はひんやりして肌寒く感じる場合があります。暑さでからだが弱っているところに、気温が下がると、からだの調子をくずしたり、かぜをひいてしまったりすることがあります。衣服の調節をこまめにし、汗をかいたらすぐ着替えるなど、お子さんの健康面に十分に気をつけてください。体調が悪いときは無理をせず、ゆっくり休養させるなど早めの対応をお願いします。

※裏面もお読みください。水分補給についての資料です。



あせによって失われる水分をこまめに補給しよう

指導 早稲田大学 スポーツ科学学術院 准教授 細川 由梨 先生

人の体は、あせをかき、蒸発させることで、運動や暑さなどによって体内にこもった熱を外に出し、体温が上がり過ぎないように調節しています。

しかし、運動時や暑い日に体の水分が不足すると、あせをかきづらくなって体温が急になり、「熱中症」にかかりやすくなってしまいます。

そのため、外遊びや運動をする際は、あせで失った水分を水や麦茶などでこまめに補給し、体の水分量をできるだけ不足させないようにすることが大切です。

あせをかくことで不足する体の水分量

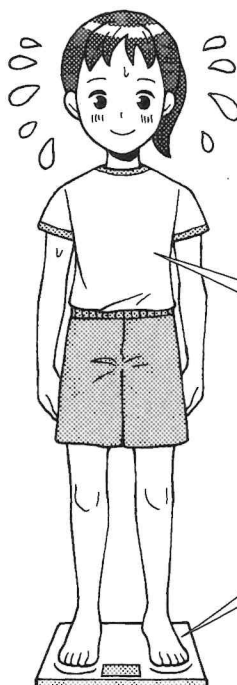
1時間外で運動し、あせをかくと

気温: 31℃



体の水分量:
約20.8L

体重: 32kg



体の水分量:
約20.3L

体重: 31.5kg

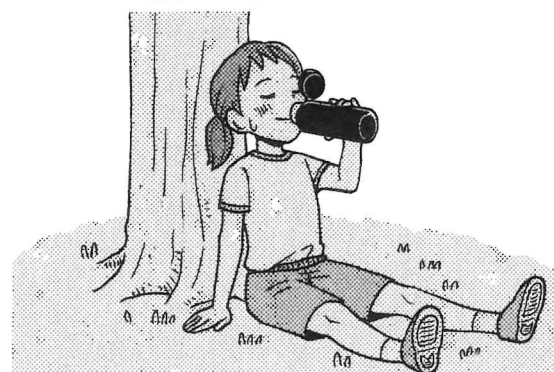
※10さいの子どもの場合

子どもは、体重の約65%が水分です。

※あせをかく量には個人差があります

体の水分量とともに、体重も減少します。

体の水分量を一定に保つために水分を補給



暑い日に外遊びや運動をするときは、日かげで15分~30分に1回のペースで水や麦茶などの水分を少しずつ補給することが大切です。

緑茶などのカフェインが多くふくまれていいる飲み物には、おしっこの量を増やす働きがあり、せっかく摂取した水分が早く体の外に出るため、水分補給には不向きです。

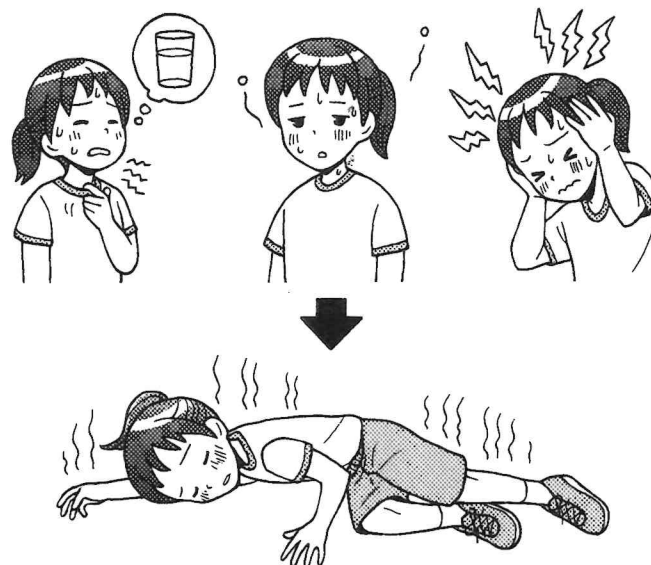
塩分の補給も忘れずに



あせには塩分もふくまれているので、朝食・昼食・夕食をしっかりとって塩分を補給します。

長時間運動をする際は、食事に加えて、スポーツ飲料などで塩分をとりましょう。

体から水分量が減り続けると熱中症に



体に必要な水分が不足すると、のどがかわく、集中力の低下、手足のけいれん、頭痛などといった「熱中症」の初期の症状が出ます。

さらに、水分をとらないでいると、体温が上がり、はいてしまったり、意識を失ったりするなどの症状をおこします。