

# ほけんだより 5月

令和8年5月  
山田小学校  
保健室



## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!

### 1 体を暑さに慣らそう

急に激しい運動をするのではなく、普段から体をよく動かすようにしておきましょう!



### 2 こまめに水分をとろう

学校には必ず毎日水筒を持ってくるようにしてください。



### 3 服装をチェック!

気温に適した服装で登校しましょう。わからないときは、おうちの人に相談してくださいね。



### 4 規則正しい生活を!



特にたいせつなことは

- 夜はしっかり寝ること
- 必ず朝ごはんを食べてくること

ねる時間がおそい人、朝ごはんをしっかり食べていない人は、特にこの時期に体調不良を訴えやすい傾向にあります。

### 水分ほぎゅうのコツ

水分ほぎゅうは「前」と「後」

**「前」**  
運動する前  
たいいくの前  
休み時間の前  
登校する前  
下校する前

**「後」**  
運動した後  
たいいくの後  
休み時間の後  
登校した後  
下校した後



### ポイント

- のどがかわく前に飲む
- コップ1杯をゆっくり飲む
- お茶など糖分のない飲み物を飲む



体重の1%の水分を失うと「のどのかわき」を感じます。

体重の5%の水分を失うと「頭痛」「めまい」「だるい」「きもち悪い」を感じるようになります。



体重30Kgの子の場合

5%は1.5Kgなので、500mlのペットボトル3本分です。

子どもたちが1時間おもいっきり遊ぶと、ちょうどそのくらいの汗をかくといわれています。

水分ほぎゅうをしてから、水分が吸収され、全身にいきわたるまでに20分近くかかると言われています。

そのため、のどがかわいてから飲むのではなく、体を動かす前に、少しずつ水分をほぎゅうしておくことが大切です!

