

ほけんだより



山田小学校

令和6年6月

保健室

本格的に暑くなってきました。熱中症に注意しましょう!

これまでの水筒では小さくてお茶が足りない…という人は、すこし大きい水筒にかえて、もってきてくださいね。

体重の2%の水分が失われるだけで……

暑い環境に長い時間いたり、激しい運動をしたりすることで、たくさんのあせをかきます。体重の2%の水分を失うだけで、全身をめぐる血液の量が減って、さまざまな症状が起こる熱中症になります。また、失われる水分量が体重の2%をこえると熱中症が重症化して、命に関わる可能性があります。



体重の2%の水分
(体重40kgの場合、約800mLの水分)が
あせをかくことで体から失われると……



【水分補給のポイント】

① 水・麦茶・スポーツ飲料で補給する

日常生活の中では水や麦茶を飲んで水分を補給しましょう。

激しく運動するときはスポーツ飲料で水分とともに塩分も補給するようにしましょう。

※スポーツ飲料には糖分も多く入っているので、一度にたくさん飲まないようにしましょう。

※利尿(おしっこを出したくなる)作用がある「カフェイン」が入っている緑茶や紅茶、胃にたまりやすく、のどもかわきやすくなる砂糖の多いジュースなどは、水分補給には不向きです。

② 「こまめに」「少量ずつ」補給する

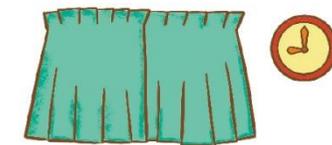
のどがかわいてから一度にたくさんの水分を補給するのではなく、15~30分に1回程度、100~200mL(コップ1ぱい)を少しずつ補給するようにします。屋外の場合は、水分補給とともに、日かげで休けいを取り、ぬらしたタオルなどで体を冷やすとよいでしょう。

すこ からだ あつ
少しずつ体を暑さにならしましょう!

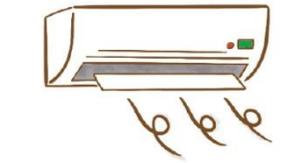
まいにちかる うんどう つづ
毎日軽い運動を続ける



できるだけ湯船につかる



冷房の温度は高めに設定する



睡眠を十分にとって、
つかれをとろう!



※こういったことを意識
することで、暑さに対応
しやすくなります。