

7月のほけんだより

令和4年度
小倉小学校
ほけんしつ



あつという間に梅雨が終わり、先週はうだるような暑さが続きました。
そんなほけんしつで 聞こえてきたのは。。

- 熱はないけど、頭が痛いです。
- しんどい。はき気がする…
- 水どう 持ってくるの わすれました。。
- あせをいっぱいかいて、首元がピリピリ。。

私の最近のこまりごとは、大きなばんそうこうが、あせですぐはがれる(;v)… です。

いっき飲み で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。
でも、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？
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。

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、必要な水分は補えていません。熱中症になって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、いっき飲みをしたくなります。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。



●あせをかいて 元気に●

あせは かわく時に、体の熱をうばい 体温を一定にたもってくれます。

クーラーの使い過ぎ



運動不足



あせをかく機会がないと、あせは出にくくなり、熱中症の危険が高まります。

●のどがかわいていなくても●

Q あせやおしっこなどで1日に体から出ていく水はどれくらいでしょう？

A 2.5リットル

1日に食事と飲み物からとってほしい

水分の量は、小学生…体重×80ミリリットル



のどがかわく前に こまめに水分ほきゅうを。



●遊びや運動をするとき、登下校中はマスクを外そう●

外で 友だちと距離が取れるとき 会話をしていない時は、マスクを外しましょう。
マスクをしていると 呼吸もしづらくなり 熱がこもりやすくなります。

●どっちがすすしい？ めれタオル VS かわいたタオル●

あせの出口が詰まると、あせもになりやすく、かゆみやいたみの原因に。あせをかいたら こまめにふきましょう。
あせをふきとるのは、**めれタオル**がおすすめ☆
皮ふに残った水分がかわくときに、すすしく感じます。

