


ほけんだより 7月

令和5年7月
船橋小学校
ほけんしつ

 **今こそたいせつ『手あらい・うがい』**

夏にも流行する感染症はたくさんあります。特に、暑さで食べる量が落ちたり、夜ふかししたりして、

体力が低下している場合には、細菌やウイルスへの抵抗力が弱くなり感染症にかかりやすくなります。

しっかりと手をあらい、ブクブク・ガラガラうがいをしましょう。

その 水分不足 熱中症の危険あり!


水分不足

水筒を忘れちゃった



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。




睡眠不足

昨日夜ふかしたから眠い...



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。




運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



汗をかくのどどうして?

たとえば
体重60kgの人が1ℓの汗をかくと…

大事な役割の1つに「体温を一定に保つこと」があります。気温が高かったり、運動をして体温が上がると汗が出て、体の外に熱を逃がして冷やしてくれます。



体温を12℃も下げると同じ働きがあります!

体の冷却装置ネ!



汗は体の冷却装置!

☆そのほかにも…



といったように、いろいろな刺激により汗は出ます。

汗をたくさんかいたときは しっかり水分補給をしましょう

熱中症予防のためにも大切なことだよ!



運動の前 しっかり飲む

30~15分前 コップ1ぱい (500mlくらい)

運動中 少しずつ飲む

15分ごと コップ1/3ぱい (150mlくらい)



ガブ飲みは、胃に大きな負担がかかるのでNGです!



ぼくは汗かきだから、あまり水分をとらないようにしているよ

体の中の水分量は、汗やおしっこで調節されています。

もし、あまり水を飲まなくても、汗をかく必要があると脳が判断すれば、私たちは汗をかき、おしっこの量が減ります。

でも、あまりにも水分が不足すると、運動中に早くバテたり、熱中症をひき起こすことにもなります。汗をたっぷりかく夏場は、しっかり水分補給することが大切です!



ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500ml	約 17 個分
スポーツドリンク 500ml	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200ml	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

