

7月のほけんだより

令和4年7月1日
穂積小学校
保健室

7月に入ると、いよいよ夏本番です。暑さに体が慣れていない時期は、体調をくずしやすくなります。しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さを乗りきる体力をつけましょう。



熱中症にならないために



① 十分な睡眠



② バランスのよい食事



③ こまめな水分補給



④ こまめな休けい



⑤ 外ではぼうし



「まさか!」に
注意
熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!

水に入っているから
プールは大丈夫だね



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

すいぶんほきゅう 水分補給のベストタイミングとは？

「のどがかわいた」と感じるのは、水分不足のサインです。これは、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無理をしたりしてしまうと、熱中症になる可能性があります。このサインが出る前に水分をとる方が、体にはいいです。のどがかわく前に、こまめに水分を補給しましょう。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- ・ ねる前や起きた後
- ・ 運動の前後・途中
- ・ 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の温度が上がり、のどがかわきに気づきにくいので、注意が必要です。

ねっちゅうしょう マスクと熱中症

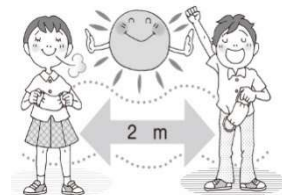
※マスク着用時による体の変化※

- 熱が体の外に出にくくなり、体温が上がる。
- 口の中が湿っているため、のどがかわいていて感じにくい。



※マスク着用時に気をつけること※

- のどがかわいていなくても、1時間ごとに必ず水分補給する。
- 暑くてしんどい時は、マスクをずらしたりはずしたりする。
- 運動する・外で遊ぶ時には、マスクをはずす。



※熱中症予防と感染症予防※

○ 感染症予防を意識した対策をみんなで頑張っていますね。でも感染症だけでなく熱中症もみなさんの命にかかわることで、感染症予防をしながら、上手に熱中症も予防しましょう。

マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。

