



気温や湿度が高い日が続いています。ニュースでは、全国各地の状況や熱中症予防を呼びかける報道がされています。近年では、体温を超える暑さの日もあり、対策をきちんと取っていないと本当に危険です。熱中症は命に関わります。体調が悪かったり、この暑さは危ないと思ったら、無理せず予定を変更することも必要です。熱中症対策をしっかりとって、充実した夏を過ごしましょう。

熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照の他、室内の活動では、風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を！

3 服装をチェック



吸湿性、通気性の高いものを中心に、帽子や日傘を活用しましょう。



4 体を暑さに慣らす

急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。



5 体調を整える

十分な休養・睡眠(早寝・早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。



6 具合が悪い場合は早めに対処

「体調がおかしい」と感じたらすぐに活動中止。水分補給や休養をして、応急処置にあたりましょう。



★ 保護者の皆様へ ★

気温の高い日が増えてきました。まだ、暑さに体が慣れておらず、さらに、睡眠不足や朝食を食べていない状態だと、熱中症にもかかりやすくなります。子どもたちの心と体が元気な状態で学校生活を送ることができるよう、以下のことをご家庭でもご協力お願いいたします。

～ お願い ～

- 朝食をしっかり食べさせてから登校させてください（内容・量ともに）。
- 十分な睡眠をとらせてください。（中学生に必要な睡眠時間は8時間程度といわれています。十分な睡眠は、心を穏やかにさせ、病気に対する抵抗力も高くなり、記憶力もアップします。）
- 週末は、ネットやゲーム等で夜更かしせず、十分な休養がとれるようにご配慮ください。

飲み過ぎていませんか？

暑くなり、ジュースを飲む機会が増えると思いますが、

一日に子どもが摂っている砂糖の量は、約20g

(スティック6～7本が目安)

とされています。

糖分の摂り過ぎは、肥満や生活習慣病、イライラ、疲れやすいなどの原因になります。コップに分けて飲むなどして、飲み過ぎないようにしましょう。

とうぶん 糖分をとり過ぎると どうなるの？

- ^{ひまん}肥満になりやすい
- ^ばむし歯になりやすい
- ^{あたま}頭がぼんやりしたり、
^{からだ}体がだるくなったり
する



体の中で糖分をエネルギーに変えるのを助けるビタミンB1が不足して、うまくエネルギーをつくれなくなります。

ジュースを飲む時は、コップに分けて飲む習慣をつけましょう。



スポーツ系飲料



砂糖 34g

(スティック約11本)

スポーツドリンクは、元気な人なら2～3倍に薄めて飲むのがお勧めのようです。

果実系飲料



砂糖 55g

(スティック約18本)

炭酸系飲料



砂糖 38.4g

(スティック約13本)