

2025年

7

ほけんだより

7月24日発行

青木小学校

保健室

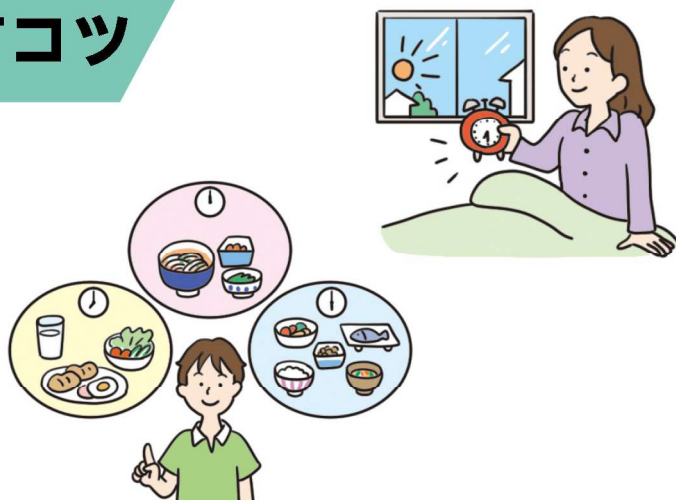


＜保護者の方へ＞
健康管理や各種調査、
健康診断へのご協力、
ありがとう
ございました。

もうすぐ楽しいな夏休みです。暑さの厳しい中ですが、しっかり食べて、ぐっすり眠り、健康・安全に気を付けて良いお休みを過ごしてください。

夏休みを元気にすごすコツ

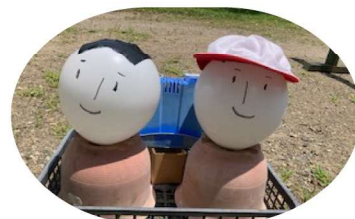
- ☐ 毎日決まった時間に起きる
- ☐ 朝ごはんを食べる
- ☐ 午前中から、元気に活動する
- ☐ ゲームやネットは時間を決める
- ☐ 水遊びは大人といっしょに
- ☐ 疲れたときは、早めに休む



まだまだ注意！熱中症

熱中症は予防が大切です。お出掛けやイベントでも気を付けましょう。

- ・こまめに水分補給
- ・汗をかいたときは塩分も
- ・体調の悪い時は無理をしない
- ・帽子、薄着で
- ・屋内でも油断禁物



帽子をかぶっていた方が
頭の温度が上がらないよ！

もし、具合が悪くなったら…

最初の処置が大事です

熱中症の応急手当

頭痛・めまい・脱力感はあるが、
意識はしっかりしている



涼しい場所に避難。
衣服をゆるめ、水分補給を。
(スポーツドリンクや
経口補水液)
よくならない場合は
病院へ。



体温が高い、まっすぐ歩けない、
意識がない、言動がおかしい



119番通報を！
重症と思われるので
救急車を呼ぶ。
救急車を待つ間、
涼しい場所へ避難し、
体を冷やす。



暑い夏をのりきろう！

暑さ対策！ 冷やして 手のひらを



15℃程度の水
(冷たすぎてもよくない)に
5～10分くらい手をつける

手のひらには
体温調節の役割を担う
AVAという血管があり、
これを冷やすことで
効果的に体温を
下げることができる
と言われています。



冷やしたペットボトルを握る
(AVAは頬にもあるので、
頬に当てるのもよい)

日焼けをしたときは



まずは冷やす
濡れタオルや
タオルでくるんだ保冷剤などで



しっかり保湿する
保湿剤は刺激の少ないものを



症状がひどいときは
受診する
強い痛み、広範囲、
水ぶくれなど

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渴いてからでなく、
次のようなタイミングで
水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても
体は吸収できません。
1回あたり200mL
(コップ1杯)程度を目安に、
こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。
糖分の多いものや
カフェインの含まれたものは
日常的な水分補給には向きません。
なお、大量に汗をかいたときには、
スポーツドリンクなどの塩分が
含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも
水分がとれます。
例えば、ごはん100gには
約60gの水分が含まれています。
夏野菜のキュウリやトマト、
夏の果物のスイカなども
水分が多いです。

