

ほけん危より5月

2025.5.12

高宮小学校保健室

☆おうちの人と一緒に読もう！



5月にも関わらず、はやくも各地で夏日が観測されています。今年は、『春の熱中症』という言葉が耳にすることが多いのではないのでしょうか。新年度が始まり、新しい環境での生活は、心も体も疲れがたまり、体調を崩しやすくなっています。また、十分に体を休めていても、朝と昼の寒暖差による疲れや体が暑さに慣れていないために、熱中症にかかりやすい環境となっているのです。皆さんが、元気よく、楽しく学校生活を送ることができるよう、自分の生活を見直し、暑さに強い体を作っていきましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症ってなに？

暑くてじめじめしている・風が弱い・地面や壁から伝わる熱があるといった環境では、体にたまった熱が逃げにくく、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体を調整する機能が働かなくなり、頭痛や立ちくらみ、体のだるさや意識障害など、さまざまな障害が出る場合があります。これを熱中症といいます。**熱中症はなんといっても、予防が大切**です!!早寝・早起き・朝ごはんを基本とした暑さに負けない体づくりをはじめ、暑さを避ける、のどが渇く前に水分補給をするといった習慣をつけましょう。



がっこう 学校でも暑さ対策しっかり



すいぶんほきゅう 水分補給

普段ののどの渇きには水やお茶で十分ですが、長時間の活動で大量に汗をかくときは、体調に合わせて、経口補水液やスポーツドリンクで水分補給をすることが効果的です。

ただし、スポーツドリンクの中には糖分が多く含まれているため、飲みすぎると肥満や生活習慣病、食欲不振につながります。これらのことから、学校には、普段のお茶や水に加え、水分補給の補助的な役割として、経口補水液などを持ってきてよいこととします。

また、友達から水分をもらうことはしません。ご家庭から十分な水・お茶の準備をお願いします。



自家製経口補水液の作り方

お茶や水(1L) + 塩(2g:小さじ半分程度) + 砂糖(5g:小さじ1杯程度)



ネッククーラー

首にかけるネッククーラーは、登下校中のみ使用してもかまいません。

体育の学習中や休み時間の着用は事故につながる危険があり、また、教室内では空調を使用して適切な温度を保つようにしていますので、使いません。使用期間は設けませんので、暑さに応じて活用してください。

