

けんこうだよ！

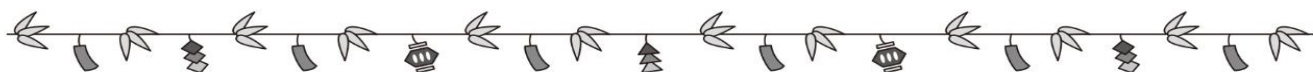


中通小学校
保健室
No.4

令和7年7月1日

なつやす すこ 夏休みまであと少し！

暑い日が続くようになり、**熱中症**が心配な時期となりました。体調をくずさないためには、日頃から暑さに負けない体^{からだ}にしておくことが必要です。生活リズムや食事の内容に気を配り、体調が悪い時は無理をせず、早めに休養しましょう。また、のどが乾いていなくても水分をこまめにとり、暑い夏を健康に過ごしましょう！



ねっちゅうしょう げんいん ふそく 熱中症の原因は3つの不足！？

1. 水分不足

夏はたくさん汗をかくので、体の水分が足りなくなります。こまめに水分補給をしよう！



2. 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなり、体温の調整が上手にできなくなります。毎日しっかり寝よう！



3. 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなります。朝や夕方などの涼しい時間に軽い運動をしよう！



数字で見る



熱中症対策



97,578人

昨年度(2024年)5月～9月の全国における、**熱中症**で救急搬送された人の数

その前の年と比べると、なんと6000人以上も増えたそうです。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。

35度以上

猛暑日の基準となる最高気温

テレビから「猛暑日」と聞かえたら、その日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということです！

1.2L

1日に摂取すべき水分量(食事等の水分は除く)

ただし、たくさん汗をかいたときには、それに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるので、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

~2%

のどが渇いたと感じた時に、体内から失われている水分量

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渇いた時にはすでに予想以上に水分が失われています。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

栄養バランスの 良い食事



体は食べたものでできている

えいよう

栄養バランスのカギ！五大栄養素

私たちの体は、食べたものから得られた栄養素を使って働きます。それぞれの栄養素は体の中でお互いにサポートしあっているため、様々な栄養素をまんべんなく取り入れることが大切です。つまり、五大栄養素が十分にとれていれば「栄養バランスの良い食事」といえます。

どうして「3食」食べないといけないの？

一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素をとることができません。朝・昼・夕と3食食べることで、無理なくさまざまな栄養素が取り入れられます。



～プールを安全に楽しむための約束～

学校でも、水泳授業が始まりました。暑くなり、プールで遊ぶ機会が多くなりますが、安全に楽しむために、次の二つを心がけましょう。

準備運動

をする

しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体が固まったままだと、急に泳いで足がつっておぼれてしまう危険性があります。



水分補給

をする

水の中に入ると涼しく、体もぬれているので分かりにくいですが、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、水分を忘れずに補給しましょう。



保護者のみなさまへ

今年度の健康診断は、無事終了することができました。疾病や異常の疑い、精密検査が必要なお子さんは、お早めに受診をお願いします。

さて、水泳の授業が始まっていますが、水泳をするにあたり注意を要するお子さんは、担任の先生を通して保健室まで連絡くださるようお願いいたします。また、水泳授業期間中はいつもより丁寧に朝の健康観察をし、寝不足や朝食をとることができない等の体調不良がある場合は、連絡帳等での連絡を必ずくださるようお願いいたします。