



ほけんだより



秋田市立下浜小学校 保健室
第4号 令和6年7月3日

なつやす 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。体が暑さに慣れていなかったり、朝晩はまだ寒いこともあり、日中との気温差に体が対応しきれなかったりと体調を崩しやすくなります。いつも以上に生活リズムや食事の内容に気を配り、体調が悪いときには無理をせず、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！

がっつ ほけんもくひょう なつ けんこう す
～7月の保健目標～ 夏を健康に過ごそう！

あつ ま げんき からだ
暑さに負けない元気な体をつくりましょう！



ほけんぎょうじ ☆保健行事☆

7月8日（月）～12日（金） 夏休み前大掃除期間 *みんなで学校をピカピカにしましょう！

あつ しすう し ～暑さ指数について知っていますか？～

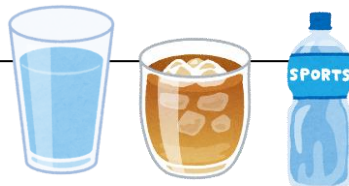
暑さ指数とは、熱中症を予防することを目的として、1954年にアメリカで提案された指標のことです。人の体と外の空気とのやり取りに着目したもので、人の体の熱のやり取りに大きな影響を与える「湿度」「周辺の熱環境」「気温」の3つを取り入れた指標です。

ほけんしつまえ
保健室前にもあります！
す！チェックしてね！

きおん （参考）	WBGT （暑さ 指数）	うんどう ししん 運動の指針	
35℃ 以上	31℃ 以上	きけん 危険 運動は中止！ すずしいへやですごそう！	
31～ 35	28～ 31	げんじゅうけいかい 厳重警戒 激しい運動はしない 運動するときは 10～20分おきに休けい し、自分から進んで水分や塩分を補給しよう！	
28～ 31	25～ 28	けいかい 警戒 激しい運動のときは 30分おきに休 けいし、自分から進んで水分補給、休憩を とろう	
24～ 28	21～ 25	ちゅうい 注意 運動の間に水分補給をしよう	
24℃ 未満	21℃ 未満	あんぜん ほぼ安全 ただど油断はせず、必要に応じて水分をと ろう	

ねっちゅうしょうよ ぼう 熱中症予防のための水分・塩分補給のポイント

あつ かんきょう ちょうじかん はげ うんどう あせ たいじゅう たいじゅう
暑い環境に長時間いたり、激しい運動をしたりすることで、たくさんの汗をかきます。体重の2%（体重
が40kgの場合、約800mlの水分）を失うだけで、全身をめぐる血液の量が減り、様々な症状がおこる
ねっちゅうしょう
熱中症になります。また、失われる水分量が体重の2%を超えると熱中症が重症化して、命に
かか
関わる可能性があります。



すいぶんほきゅう 水分補給のポイント

① みず むぎちゃ いんりょう ほきゅう 水・麦茶・スポーツ飲料などで補給する

にちじょうせいかつ なか みず むぎちゃ の すいぶん ほきゅう はげ うんどう いんりょう すいぶん えんぶん
日常生活の中では水や麦茶などを飲んで水分を補給し、激しい運動時はスポーツ飲料で水分と塩分
ほきゅう
を補給しましょう。

×… りよくちゃ こうちゃ だ さよう おお はい
緑茶や紅茶（おしっこを出したくなる作用があるカフェインが多く入っている）、ジュース（胃にたまり
やすく、のどが渇きやすくなる砂糖が多く入っている）は水分補給には不向き。

② 「こまめに」「少 量 ずつ」 補給する

あつ ひ かわ すいぶん ほきゅう ふん かいいていど すいぶん
暑い日はのどが渇いてから水分をたくさん補給するのではなく、15～30分に1回程度、100～200ml ずつ水分
ほきゅう
を補給します。



えんぶんほきゅう 塩分補給のポイント

あせ
汗をかくことで、体内の水分だけではなく、えんぶん うしな ため、ほきゅう ひつよう
塩分も失われるため、補給する必要があります。まずは、あさ・
ひる ばん しよく
昼・晩の3食をしっかりとりましょう。日常生活では食事から塩分をとるのみで構いませんが、スポーツな
ど激しい運動時は大量に汗をかいて塩分も多く失い、「熱けいれん」を起こすことがあります。食事に加え、
うんどう たいりょう あせ えんぶん おお うしな ねつ
激しい運動時は大量に汗をかいて塩分も多く失い、「熱けいれん」を起こすことがあります。食事に加え、
スポーツ飲料や塩あめなどでこまめにえんぶん ほきゅう
スポーツ飲料や塩あめなどでこまめに塩分を補給しましょう。



<保護者の皆様へ>

今年度の健康診断は、保護者の皆様のご理解とご協力により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、早めに受診をお願いします。

さて、水泳の授業が始まっておりますが、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て下さい。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。