

ほけんだより



白湯小学校保健室

令和7年7月1日

7月になり、夏本番はもう目の前です。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症で救急搬送されたというニュースも多くなってきます。今月は、熱中症の対策を中心に、夏の暑さを健康に乗り越えるための情報をたくさんお届けします。「自分の健康は自分でまもる」を合言葉にして、楽しく充実した夏休みが迎えられるとよいですね。



保健室からのお知らせ

主な健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。7月3日に「健康カード」を配付して健康診断結果をお知らせいたします。今年度の結果について、ご家庭でお子様といっしょにご確認ください。

- 「健康カード」は保護者印を押して学校に提出してください。
- 7月中の回収にご協力をお願いいたします。

夏休みは治療のチャンスです！

夏休みは、時間をかけて病気を治療するまたとないチャンスです。長い休みを利用して、集中的に病院へ通い、治療を済ませるようにお願いいたします。(※視力と歯科(むし歯)については、医療機関未受診者を対象に、教育相談時に再通知を発行する予定です。)

その 水分不足 熱中症の危険あり!



水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。



運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

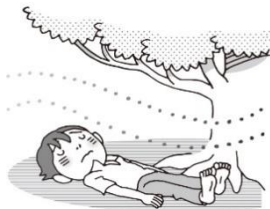


もしも、熱中症になってしまったら…

熱中症を予防することはもちろん、熱中症になってしまった場合に必要な対応を知っておくことも大切です。もしも自分や、近くにいる誰かの具合が悪くなった時のために、4つのポイントをおぼえておきましょう！



1. 水分・塩分を
補給する



2. 涼しい場所
で横になる



3. 首・わきの下
足のつけ根を冷やす



4. 意識がない場合は
救急車を呼ぶ



正しい水の飲み方はどっち？



1
のどが渇いた時に
たくさん飲む



2
時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めて
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう

ネバネバ食材で夏を元気に

◎納豆 ◎オクラ ◎山芋
◎なめこ ◎モズク ◎モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手でありあまり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱がち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、
夏を元気に過ごしてください。