

ほけんだより



白湯小学校保健室

令和8年7月1日

梅雨が明け、太陽がまぶしい季節がやってきました。ギラギラと照りつける太陽に負けないくらい、元気に過ごしたいものですね。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るるとよいですね。



【保健室からのお知らせ】

- 主な健康診断が終わりました。治療が必要なものがありましたら、早期の受診をお願いします。
- 夏休みは、時間をかけて病気を治療するチャンスです。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。
- 7月2日に「健康カード」を配付いたします。今年度の健康診断結果はどうだったのか、ご家庭で、お子様と一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。
- ※視力と歯科（むし歯があった者）については、医療機関未受診者を対象に、7月の教育相談時に再通知を発行する予定です。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がリ、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

「まさか！」に注意

スポーツをやっているから体力には自信があるよ

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているからプールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら心配ないよね

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

汗なんて、かきたくない？！

汗って、なんのためにかくの？

汗は蒸発するときに体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげ。



汗って、1日にどれくらい出るの？

ふだんじっとしていても500～1,000mLの汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。



水分が足りないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。

汗って、なぜくさいの？

体温調節のために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮膚の汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめにふき取れば汗はくさくないのです。

体調管理に大切な汗。暑い夏こそなかよく！

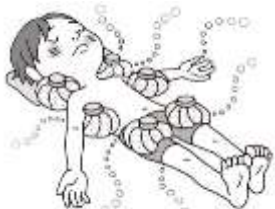
熱中症は「FIRE」でやっつけよう！

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。熱中症は「FIRE」！この合言葉を覚えて、もしも自分や、近くにいる誰かの具合が悪くなった時に思い出せるようにしましょう！



F : Fluid

水分・塩分を
補給する



I : Icing

首・脇の下
足のつけ根を冷やす



R : Rest

涼しい場所で
横になる



E : Emergency

意識がない場合は
救急車を呼ぶ



熱中症はなぜおきるか

【原因1】

あせをかいているのに水分をとらない



体中の水分が少なくなり、血液がねばって体温を下げられなくなる。

【原因2】

あせをかいて水をがぶのみする



体中の血液がうすくなりすぎて、めまいやけいれんをおこす。

熱中症予防

かきくけこ

が まんは禁物

き ゆうに暑くなる日は注意

く ろい服は避けよう

け んこうな人も油断しないで

こ まめに水分補給

マスクをはずして休憩することも忘れずに



こまめに水分補給をしましょう

飲んだ水分が血液に取りこまれて、初めて水分補給が完了します。口から取りこんだ水分が血液に吸収されるのに、15～20分ほどかかります。

「のどが渇いたな」と感じる前に、塩分と糖分を含んだ飲み物（スポーツドリンクなど）をこまめに飲むようにして、熱中症を予防しましょう。