

ほけんだより熱中症対策号

2019年5月20日(月)
丹波市小学校保健室



早くも夏到来!?

梅雨入り前なのに、暑い日が続いています。天気予報で「今日の最高気温は30度を超え、真夏日となるでしょう」などと言っているのを聞くと、熱中症で倒れる人がいなか心配になってきます。このほけんだよりで、命の危険もある熱中症について勉強していきましょう。

早め早めの対応で、熱中症を予防しよう!



のどが渴く前に水分補給



疲れたと感じる前に休憩

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足

熱中症から自分を守るために実行したいこと



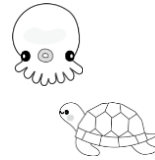
睡眠・栄養・運動・規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない30分に1回は休憩を取る



いろいろな飲みもの



みなさんののどが渇いたときにどんな飲み物を飲みますか?

いろいろな飲み物がありますよね。

水・お茶

ごはんを食べるときや休憩時間、のどが渇いたときに飲みます。いくら飲んでも太らないし、渇いたのどをすっきりさせます。また、ごはんやおやつの後、口の中に残った食べかすを洗い流し、むし菌になるのを防ぎます。



スポーツドリンク

たくさん汗をかいたときに飲みます。しかし、砂糖がたくさん含まれているので、運動をしていないのにお茶の代わりに飲んだり、飲みすぎたりするのはやめましょう。



ジュース・炭酸飲料

甘くて、いろんな味がして、しゅわつとのどを通る感じがおいしい飲み物です。ですが、ジュースや炭酸飲料には砂糖がたくさん入っています。たくさん砂糖が入ったジュースや炭酸飲料を毎日飲んでいると、からだはどんどん太っていきます。また、むし菌になったり、イライラして怒りっぽくなったりしてしまいます。



牛乳

からだが大きくなるのを助けたり、筋肉や血をつくったり、歯や骨を丈夫にしたりします。



みなさんのからだにとって大切な水やお茶、スポーツドリンクや牛乳を中心にして、ときどきお楽しみとしてのジュースは量を決めて飲むようにしましょう。

