

学級での指導資料のため、全員に紙で配布しています。

おひさま

福岡小学校
ほけんだより
R5. 6. 15 NO. 7

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

しょねつじゅんか 暑熱順化

ってなに？

暑熱順化とは、体が暑さになれることです。



暑さになれていないこの時期が、一番危険です。

連日、熱中症を疑う症状（頭痛、体があつい、くらくらするなど）で保健室に来る人が多いです。実際

に気温があがり、熱中症の危険が高まる前に、今から体を暑さになれることが大切です。

○ 冷房は設定温度を高めにする

体を冷やしすぎると夏の暑い環境に体が慣れず、体調をくずしやすくなります。



○ 湯船につかる

暑いとシャワーで済ませがちですが、お風呂に入って軽く汗をかくことも、体を暑さに慣れさせる方法です。



○ 軽い運動をする

休み時間やお休みの日は、無理のない範囲で、汗をかく運動をするようにしましょう。

運動するときは涼しい服装で、ぼうしをかぶるようにしましょう。



○ 朝すっきり60運動

体調を整えることは熱中症対策の基本です。早寝早起きをして、バランスのととの整った朝ごはんをきちんと食べてきましょう。



うらにつづきます→

わたしのからだは、暑くて体温が上がっても、汗を出したりして、体温を調節します。この働きがうまくいかなくなると、体の中に熱がたまり、「熱中症」になります。

熱中症をおこす要因

環境

- 気温が高い
- しつどが高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

からだ

- げりなどで脱水
- すいみん不足で体調不良
- 栄養状態が悪い

★ 体調がわるいときは
むりをしない

行動

- 激しい運動
- 長時間の運動
- 水分補給をしない

運動時の水分補給のポイント！

のどがかわく前にこまめに水分補給をすることが大事！

- 運動を始める前に水分補給。
- のどがかわく前に水分補給。
- 激しい運動をするときには 30分に1回の水分補給。
- 汗をかいたら水分補給。
- 外で遊ぶ前にも水分補給。

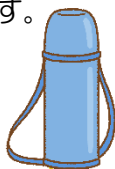
「ぼく、のどが かわいていないから
飲まなくていい。」はまちがいです。



水とうについて

福岡小学校では、水分補給のために水とうを持って来てでもいいことにしています。

中身は水かお茶です。



おすすめは麦茶。汗をかくと失われがちな「ミネラル」を補給することができます

スポーツドリンクはかなりの量の糖分が入っています。(スポーツドリンクの時期に体重が増える人がおおかったです…)

学校生活の運動量であれば、食事で

塩分が補給できます。朝のみそ汁もいいですね。

