

# ほけんだより 7月

令和7年7月1日

酒河小学校保健室

## 熱中症の原因は 3つの不足!?



### 水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしつかりかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



## 夏にも冬だけじゃない! 感染症対策を

感染症というと冬のイメージがあるかもしれません、が、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。



### 手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、  
室内外の気温差を小さくする



梅雨が終わり、熱中症が心配される時期になりました。熱中症は死に至る可能性がある怖い病気ですが、予防法を知って、それを実践することで防ぐことができます。こまめな水分補給、外では帽子をかぶる、規則正しい生活やバランスのよい食事で、熱中症に負けない体をつくることも大切です。熱中症を予防して元気に夏を乗り切りましょう。



## 熱帯夜でもぐっすりを目指して エアコン活用のポイント

2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25°C以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにエアコンもしっかり活用しましょう。

### タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつけひと人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後3~4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

### 風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサークュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

### 湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機の能力などでの湿度の管理も意外と大切。

## プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなると思いますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

**準備運動をする** しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまつたままだと、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。



**水分補給をする** 水の中にいると涼しく、体もぬれていますが、泳いでいると汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



## 保健室からのお願い

- お茶を多めに来ましょう。(目安は、500ml~1ℓ)
- 給食当番の時にはマスクが必要です。カバンの中にマスクを2枚準備しておいてください。