

ほけんだより

令和7年6月30日
和田小学校 保健室



1学期も残りところあと3週間になりまして、
蒸し暑い日が続きますが、元気よくすごしましょうね！

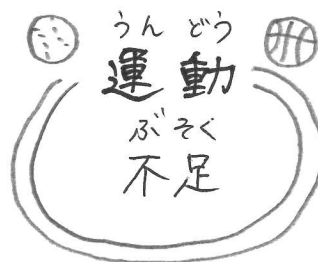
熱中症の原因となる3つの“不足”



夏はたくさん汗をかくので、体の水分が足りなくなります。こまめに水分補給をしましょう。のどがかわく煎に水分をとることがポイントです！



睡眠不足だと汗をしっかりとにかくことができず、体温の調節がうまくできなくなります。毎日、決まった時間に布団へ入り、ぐっすり寝ましょうね！



運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなります。朝や夕方などの涼しい時間に、1日1回、体を動かして軽い運動をしましょう！



この3つの“不足”を解消して、熱中症を防いでいきましょう。
自分の体の調子は自分で整えられるよう、考えて行動しましょうね！

清涼飲料水を飲みすぎると...

糖分のとりすぎが原因で...



ジュースやスポーツドリンクなどの「清涼飲料水」には、砂糖が多く含まれているので、飲みすぎると体に様々な影響がおよびます。
熱中症予防には、こまめに水分補給が欠かせませんが、そんな水分補給のコツを教えます!!

- 糖分の入っていない水かお茶がオススメ!
 - 一度に多くではなく、「5口程度をこまめに」
 - 冷たすぎる飲み物はお腹にやさしくないので注意!
- 上の3つに気を付けながら、上手に水分補給をして熱中症を防ごう!