

ほけんだより 7月

府中市立白糸台小学校
校長 堀越 新一
保 健 室
令和7年7月1日



熱中しょうになりやすい時季になりました。午前10時から午後3時は暑いから注意とされます。しかし、気温だけでなく、「暑さ指数(WBGT)」を確認することが重要です。暑さ指数は、気温・しつ度・ふく射熱(直射日光などの熱環境)の3つを取り入れた温度で、熱中しょうの危険度を判断する数値です。28をこえると熱中しょうにかかりやすくなり、31をこえると運動は原則禁止です。

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、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。



水分不足

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



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。朝夕など涼しい時間に軽い運動をしよう。



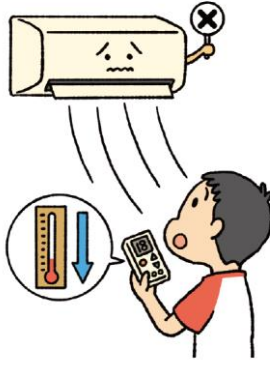
熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

なつ す 夏バテしないように過ごしましょう！

夏バテとは、「体^{からだ}がだるい」「食欲^{しょくよく}がない」「つかれやすい」「ね不足^{ぶそく}」などの暑^{あつ}さによる体調不良^{たいちようふりよう}のことです。夏バテの原因^{げんいん}は室内^{しつない}と室外^{しつがい}の温度差^{おんどさ}や高温多^{こうおん}しつ^た(気温^{きおん}としつ度^どが高い^{たか}状態^{じょうたい})です。下^{した}の5つのことをしていると、夏バテしやす^{なつ}くなります。自分^{じぶん}の生活^{せいかつ}をふり返^{かえ}り、夏バテしないように過^すごしましょう。



あさ はん
朝ご飯を
た 食べない



せっていおんど
エアコンの設定温度が
ひく 低い



つめ
冷たいものばかり
た 食べる・飲む



いちじゅう
1日中
ゴロゴロする



よ ふかし
夜ふかし
する



すいぶんほきゅう こまめに水分補給をしましょう！

夏^{なつ}は 体^{からだ}の水分^{すいぶん}が失^{うしな}われやすく、こまめな水分補給^{すいぶんほきゅう}が大切です。しかし、水分補給^{ほきゅう}で気^きをつけることがあります。それは、清^{せい}りよう飲料水^{いんりようすい}です。炭酸飲料^{たんさんいんりよう}やジュース、スポーツドリンクなどには、糖^{とう}分^{ぶん}が多^{おほ}くふくまれています。糖^{とう}分^{ぶん}を取^とりすぎると、肥満^{ひまん}やむし歯^{ば とう}、糖^{びよう}によ^{きけん}う病^{たか}になる危険^{きけん}が高^{たか}くなります。そのため、ふだん^{すいぶんほきゅう}の水分補給^{ほきゅう}には、水^{みず}かお茶^{ちや}(カフェインが含まれていないもの)がおすすめ^{すめ}です。

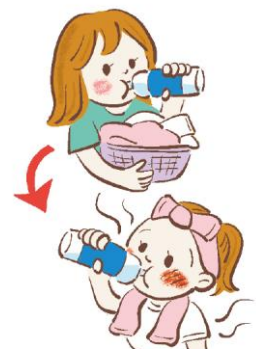
さらに、下^{した}の3つのことを心^{こころ}がけて、水分補給^{すいぶんほきゅう}をしましょう。



まえ の
のどがかわく前に飲む



あさ お
朝起きたとき・ねる前に飲む



ぜんご の
お風呂の前後に飲む