

# ほけんだより

7:8

平成30年7月11日  
宇奈月小学校  
保健室

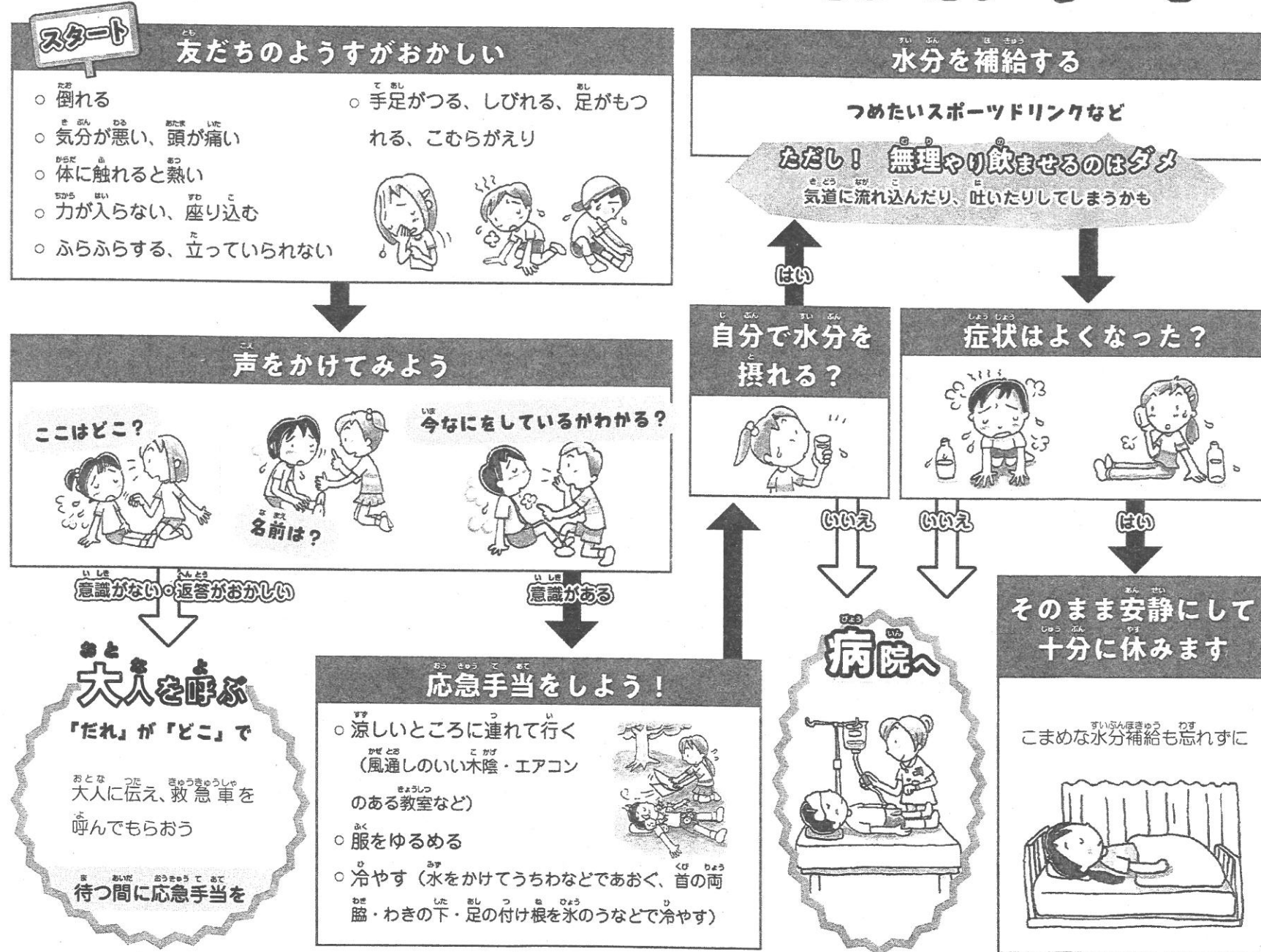
7・8月のほけんもくひょう

あつ ま からだ  
暑さに負けない 体をつくろう!

おうちのかたといっしょに よみましょう

7月に入り、ムシムシと暑い日が続くようになりました。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症や夏バテなどの体調不良も多くなります。「熱中症になってしまったら?」「なんだか体の調子が悪いなあ…」と思ったら、このほけんだよりを思い出してくださいね。

## 熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



### <夏バテに注意>

だるい、熱っぽい、イライラする、食欲がない、やる気がない、下痢、便秘... それは夏バテかもしれません。夏バテしやすい生活をしているかどうか、チェックしてみましょう。当てはまるものが多いほど、夏バテに注意が必要です。

### 夏バテしやすいのはこんな人

- 火を使わない料理が多い
- 冷たいものやさっぱりしたものをばかり食べている
- 野菜はほとんど食べない
- のどがかわいたら、冷たいジュースや清涼飲料水を飲んでいる
- クーラーの効いた涼しい場所にいることが多い
- 夜は遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない



### <正しく水分補給をしよう>

Q.何を飲めばいいの?

A.普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A.スポーツ中は塩分も補給しよう

汗をなめたらしょっぱいですね。これは、汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠です。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液が望ましいです。

Q.いつ飲めばいいの?

A.のどがかわく前にこまめに

軽い脱水症状のときは、まだのどがかわいた感じがしません。「のどがかわいた」と感じたら、もうすでに水分が足りない状態です。のどがかわく前から意識してこまめに水分をとる事が、熱中症を防ぎます。

