

ほけんだより 7月

令和6年6月28日

横浜市立山内小学校

熱中症は、気温や湿度が高いときに、体内の水分や塩分のバランスがくずれたりして、汗が出なくなり、体温がうまく調節できなくなってしまったり起こります。予防のために気をつけてほしいポイントをご紹介します。

●規則正しい生活をする

夜ふかしをして寝不足だったり、朝ごはんをしっかり食べなかったりすると、体調が悪くなりやすいです。

●涼しい服装をする

風を良く通し、汗を吸ってくれて、乾きやすい素材の服を選びましょう。

●体調が悪いときは運動をしない

疲れている、かぜ気味、げりをしている、寝不足のときは、無理せずに、運動を休むようにしましょう。

●水分をしっかり取る

運動をする前、途中、終わったとき、必ず水分をとりましょう。

では、ここで問題です！

ただ正しい水の飲み方はどっち？



1



2

①のどがかわいたとき、たくさん飲む

②時間を決めて、少しずつ飲む

正解は、「②時間を決めて、少しずつ飲む」です。体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分です。それ以上飲んだ分は体が吸収しきれずに、おしっことして外に出してしまいます。また、のどがかわいたと感じる時は、かなり水分不足の状態です。そうなってからあわててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」「〇分おきに飲む」など時間を決めて、こまめに水を飲むようにしましょう。

保護者の方へ

○健康診断の持ち物や服装にご協力いただき、ありがとうございました。健康診断の結果については、10日（水）に配付いたしますので、お子様の成長の記録として、ご家庭で大切に保管をお願いします。