

毎日暑い日が続いています。いよいよ夏本番ですね。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。保健室に来た人から、楽しい夏の予定を聞くことが増えてきました。みなさんは夏休みにどのような計画を立てていますか？夏休みはやりたいことを探して、いろいろなものに触れたり、お気に入りのを見つけたりしながら、世界を広げてみてくださいね。

夏休み中もケガや病気に気をつけて、規則正しい生活リズムで過ごせるといいですね。また、2学期に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



夏休み中も...



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かけなくなって、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きから、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。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



ペットボトル

症候群に注意

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

いつもスポーツドリンクや清涼飲料水で水分補給？

「熱中症の予防のためにいつもスポーツドリンクで水分補給をしているよ」という人は要注意！確かに、運動で汗をたくさんかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがオススメ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど、飲みすぎると塩分や糖分のとりすぎになってしまいます。また、汗をかいてのどがかわくため、冷たい清涼飲料水が好きだという人も多いかもしれませんが、清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。

砂糖の取り過ぎは、肥満やむし歯はもちろんのこと、疲れやすくなったり集中力がなくなったりします。また、清涼飲料水を多量に飲み続けると血糖値が上昇してしまう、「ペットボトル症候群」にもなりやすくなります。普段の水分補給は、水かお茶で十分です。お茶はカフェインを含む緑茶より、カフェインを含まない麦茶を選ぶのが良いでしょう。



かんがえてみよう



時間割



ベストな

夏休みの



お じ かん
起きる時間は?

じ 時

ね じ かん
寝る時間は?

じ 時

じ かん
ごはんの時間は?

あさ
朝

じ 時

ひる
昼

じ 時

ゆふ
夕

じ 時

しゅくだい じ かん
宿題の時間は?

じ 時 ~

き き し よう じ かん
ICT機器の使用時間は?

じ 時

ぶん 分 まで

て っ だ
うちのお手伝い

をがんばる!

うちの方へ

<健康診断が終わりました>

異常のあった場合のみお知らせ用紙を配布しています。異常なしは連絡をしていませんので、学期末配布の「発育のようす」でご確認ください。治療が必要な疾病については、早急に専門医で受診することをお勧めします。治療や相談が終わりましたら、学校へ「受診報告書」を提出してください。

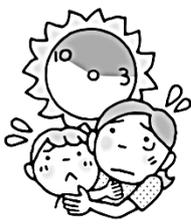
乳歯のむし歯は「生えかわるから」と放置せず、必ず歯科医に相談してください。永久歯に影響を与える場合があります。



<スポーツドリンクについて>

保健室では、熱中症の疑いのある緊急の場合に備えて、スポーツドリンクを用意しています。体質やその他の事情でスポーツドリンクを控えた方がよいご家庭がありましたら、事前に担任までお知らせください。

朝はWBGTチェックを!



熱

中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。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。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱 (直射日光などの熱環境) の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度 (°C) で表されますが、気温とは異なります。28°Cを超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。

