

7月のほけんだより

浦安市立高洲小学校保健室 令和6年7月8日発行

じめじめとした暑い日が続きますが、まもなく梅雨が明け、すがすがしい青空の広がる季節がやってきます。夏を元気に楽しく過ごしましょう！！



夏を健康にすごそう



暑さに負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



保護者の皆様へ

熱中症予防のキは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を 36～37 度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害 など



最悪の場合は死に至ることも…

こんな生活 していませんか?

チェック

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ そうめんなど冷たい物や
あっさりした物を食べるが多い



- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとり

✕ 睡眠時間が短いと疲労が
たまっていき、また体温
調節機能が弱まって少しの運動で
も体温が上がりやすくなります。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・
早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用
して眠りやすい室温にすると良いです。

入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴ
ロゴロしてばかりだと、体が
暑さに慣れず、外に出た時に体温調節
や発汗がうまくできませぬ。



お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流す
ようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや
筋トレも取り入れてみて。

熱中症を 予防する

生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

✕ そうめんなどの麺類が多
いと糖質過剰で栄養バラ
ンスが偏り、疲れが取れにくくな
ります。また、朝食抜きは体を動
かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や
魚には糖質をエネルギーに変えるビタミン B₁ も豊富です。

のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要
な水分が不足している脱水状
態。水分が不足すると血液の量が減っ
てドロドロになり、外に逃がすための
熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミン
グを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。