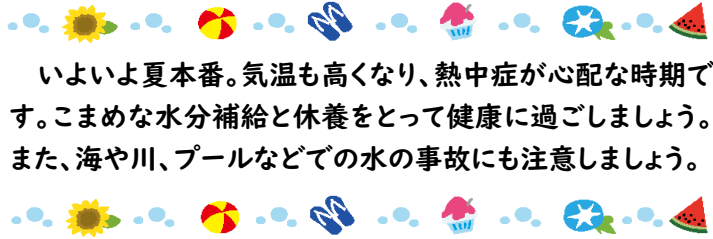


# 7月 すくすくふたば

令和4年6月27日（月）  
浜松市立双葉小学校  
保健室

（おうちの人といっしょによみましょう）

『7月の保健目標』  
夏の健康について  
気をつけよう！



いよいよ夏本番。気温も高くなり、熱中症が心配な時期です。こまめな水分補給と休養をとって健康に過ごしましょう。また、海や川、プールなどでの水の事故にも注意しましょう。

## ☀️熱中症にならないために☀️

熱中症は、「環境」と「からだ」と「行動」によって起こります。

「環境」の要因は、「気温が高い、湿度が高い、風が弱いなど」があります。

「からだ」の要因は、「朝食抜き、睡眠不足などによる体調不良、肥満など」があります。

「行動」の要因は、「激しい運動や水分補給できない状況など」があります。

これらの3つの要因によって、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、体内に著しい熱が生じ、暑い環境に体が十分に対応できないことで熱中症が引き起こされます。



学校では、暑さ指数（WBGT）に応じて警戒レベル以上のときには、放送を入れ、活動中や昼休み中に給水タイムを設けます。また、外での活動は赤白帽子をかぶる、マスクをはずす等の対策を行っていきます。



| 温度基準<br>(WBGT)         | 熱中症予防運動指針    |   |
|------------------------|--------------|---|
| <b>危険</b><br>(31以上)    | 運動は<br>原則中止  | 特別の場合以外は運動を中止する。<br>特に子どもの場合には中止すべき。  |
| <b>嚴重警戒</b><br>(28~31) | 激しい運<br>動は中止 | 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走等体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。 |
| <b>警戒</b><br>(25~27)   | 積極的に<br>休憩   | 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。                          |
| <b>注意</b><br>(25未満)    | 積極的に<br>水分補給 | 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。<br>熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。                     |

（公財）日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）より



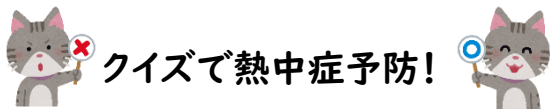
## ～保護者の方へ～

毎日の健康チェック、ありがとうございます。学校では、熱中症予防のため、こまめな水分補給を呼びかけます。水筒を持参していただくとありがたいです。また、水筒の中身について、基本はミネラルの入った麦茶をおすすめしますが、厳しい暑さのとき、運動量の多いときにはスポーツドリンクも良いです。

また、朝食を抜いたり、寝不足になっていたりすると、熱中症にかかる危険性が高くなります。早寝早起き朝ごはんて良い生活リズムを心掛けていただけたらと思います。

日々の暑さ指数については、環境省熱中症予防情報サイトから確認できます。

<https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>



### クイズで熱中症予防!

第1問 大量の汗をかいたときは、冷たい水をたくさん飲んでおけば良い。

第2問 暑さで気分が悪くなったときは氷などを額に当てるとよい。

### 答え

#### 第1問 ×

汗をかくと身体からは水分だけではなく塩分も出ていきます。そのため、水だけを飲むと身体の中のカリウムやナトリウム等の電解質のバランスが崩れてしまい、逆に体調が悪くなってしまいます。汗をかいたら、水だけではなく電解質を含むスポーツ飲料をこまめに補給しましょう。

#### 第2問 ×

冷やすときには、太い血管が通っている、首の横、わきの下、足の付け根を冷やしましょう。効率よく体温を下げるができます。



## 野菜パワーで夏をのりきろう!

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでみずみずしく、のどの渇きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体がだるくなったりするので、ご利用心! そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。