



令和3年7月1日(木)

兼次小学校保健室

No.5

7月の保健目標

夏を元気に
すごそう

暑さに負けない体を作ろう

梅雨が明けると暑さも厳しさを増してきます。暑さに負けない体を日頃から作っていきましょう！



毎日
朝ごはん



朝ごはんはバランスよくしっかり食べましょう。体の不調を訴えて保健室に来る子のほとんどが、朝ごはんが少ない・パンだけ食べたという子が目立ちます。

ごはんやパンの他に味噌汁やスープ、おかずをプラスできるといいですね。



しっかり
睡眠



睡眠をしっかりとり、体の疲れをとりましょう。睡眠不足は、熱中症の原因にもなります。早寝・早起きをこころがけましょう！保健室に来る子は、朝ごはんに次いで多いのが睡眠不足です。

自分の睡眠を見直してみましょう！

みそ汁ってすばらしい！

夏こそ“みそ汁”で元気に！



ポイント①
栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

ポイント②
体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

ポイント③
熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果があります。暑さに負けない体を作ります。



冷やしすぎ
に注意



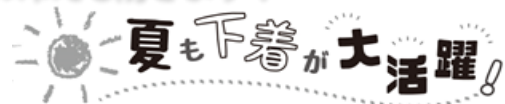
暑い日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさんとってしまいがちですが、お腹が冷えると胃腸が弱って、腹痛や下痢を起こしやすくなります。

そのために、食事に温かいみそ汁やスープを一品加えろ

飲み物は時々常温の飲み物をとる。などの工夫もしてくださいね。

また、冷房の温度管理も行い、体の中、外からの冷えを防ぐようにしましょう。

体の冷えも防ぎます！



下着を着ると、体から出た汗や皮脂を吸ってくれます。そのおかげで・・・

○体温を上手に調整できる

○肌を清潔に保てる

○ニオイや黄ばみを防げる

役割もしてくれます。

夏にも下着はおすすめです。

夏場は汗で洋服や下着も濡れてしまいますので冷え対策・清潔を保つために着替えや汗をふくタオルを持ってくることをおすすめします。



裏にもつづく・・・



運動をして汗をかくとこんな働きがあります。

運動するときは熱中症に気をつけながら行いましょう！

熱中症に気をつけて



汗なんて、かきたくない?!

汗って、なんのためにかくの？

汗は蒸発するとき体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげ。



汗って、1日にどれくらい出るの？

ふだんじっとしていても500~1,000mLの汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。



水分が足りないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。

汗って、なぜくさいの？

体温調節のために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮ふの汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめにふき取れば汗はくさくないのです。

体調管理に大切な汗。暑い夏こそなかよく！

熱中症にならないために...



睡眠を十分にとる



3食バランスよく食べる



ぼうしをかぶる



涼しいところできどき休けいをとる



こまめに水分補給をする

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前・後・途中

入浴の前・後

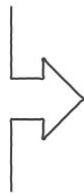


マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

熱中症 症状別重症度

I度

めまいや立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれ など

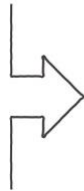


涼しいところで休ませ、
水分・塩分を
補給する



II度

吐き気
体がぐったりする
力が入らない など

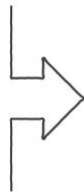


衣服をゆるめ、
氷のうなどで
体を冷やす



III度

全身のけいれん
呼びかけへの反応がおかしい
まっすぐ歩けない など



すぐに
救急車を呼ぶ

