

ほけんだより 6月号

旭川第三小学校保健室
ほけんだより
令和5年6月6日

季節の変わり目に衣類を改める「衣替え」、制服などは6月1日と10月1日に「衣替え」の日となっています。
みなさんも、気温に合わせて衣類を調節して気持ちよくすごしてくださいね。
だんだんと、暑い日もふえてきて「熱中症」の予防が元気にすごすためのカギとなります。

朝ごはんをしっかり食べて
栄養、水分、塩分を補給する。




えいよう 栄養

早寝早起きを心がけ、
よく寝て疲れをためない。




すいみん 睡眠

のどがかわく前に
水やお茶、スポーツドリンク
などでこまめに水分を補給する。




すいぶんほきゆう 水分補給

吸湿性・通気性のよい
涼しい服装をして、
外に出るときは
帽子をかぶる。



すず 涼しい服装・帽子

適度な運動で
体力づくりをする。
暑いときの活動は
徐々に増やす。





あつ 暑さになれる

炎天下での
長時間の活動
は避ける。



あつ 暑さを避ける


ねっちゅうしょう 熱中症のリスクが高くなるのはこんなときです

 **きしょうじょうけん 気象条件** 

- 気温が高い日
- 湿度が高い日
- 風が弱い日
- 急に暑くなった日

たいちょう 体調

- 食事をきちんととっていないとき
- 睡眠不足のとき
- 風邪や下痢などの体調不良のとき



■ 旭川第三小学校での水分補給について

「活動量」，「天候」に適した水分の補給のしかたを

汗をかく量に見合った量の水分の摂取が必要です。また、大量の発汗がある場合は水だけでなく、塩分濃度 0.1～0.2%程度の水分摂取が薦められています。ただし、スポーツ飲料には糖分を多量に（500 mlのペットボトル1本中、30g以上）含むものもあるので、飲みすぎによる糖分の取り過ぎに気をつける必要があります。糖分の過剰摂取すると、肥満やむし歯になる危険性があります。また、学校管理下で発生した熱中症死亡事故では、肥満が大きな要因であることが指摘されています。

【① 通常時】

学校での飲み物は「お茶、お水」で、大丈夫です。

【② 気温・室温が高くなりそうな日】

汗を多くかくと予想される場合は、塩分の補給も必要です。

0.1～0.2%程度の食塩をいれた水や茶（1Lの水に1～2gの食塩）が適当です

【③ 運動や遠足等で活動時間が長い日など】

水分を体に早く取り入れる必要があるときには、スポーツ飲料など、塩分に加え糖分も入ったものも有効です。

※スポーツ飲料は「酸性」です。スポーツ飲料により水筒内部の金属が溶け出すことがあります。スポーツ飲料を水筒に入れるときは、水筒の材質、水筒内の傷の有無等を確認してください。

[参考] 環境省 熱中症環境保健マニュアル 2022

Ⅲ. 熱中症を防ぐためには

1. 日常生活での注意事項
2. 高齢者と子どもの注意事項
3. 運動・スポーツ活動時の注意事項

■ その他、体を冷やすアイテムについて

首を冷やすタオル等、各自で用意していただき学校での使用が OK です。お子さんと相談して使いやすい物、お子さんが管理しやすいものを使ってください。

