

# 7月のほけんだより

播磨小学校

毎日とてもあついですね。このじきは、ねっちゅうしょうにならないように、きをつけましょう。マスクをつけていると、体にねつがこもって、ねっちゅうしょうになりやすいです。ねっちゅうしょうは、ひどくなるといのちにかかわる病気です。のどがかわいていなくてもこまめに水ぶんととり、そとではマスクをはずしましょう。

あさごはんを食べていない人や、すいみんぶそくの人もねっちゅうしょうになりやすいです。生活リズムをととのえて、あつくともげんきですごしてくださいね。



その症状  
**熱中症** かもしれません



このような体の症状は、熱中症かもしれません。すぐに近くの人に知らせましょう。意識がもうろうとして、ぐったりしている場合はすぐに救急車をよんでもらうようにしましょう。



顔が赤い、めまい、頭がクラクラする



体温が高い



体がだるい、はきけ

体がさむい  
体に力が入らない こむらがえり  
けいれんなど  
の症状が出る時もあります。

体育や外であそぶとき、  
登下校のときは  
マスクをはずす。  
(おしゃべりなしで)

ぼうしをかぶる



休み時間ごとに水分をとりましょう



のどがかわいて  
いなくても、  
時間をきめて、  
こまめに  
水分をとる。



屋内でも熱中症に気をつけて

うんどうするときは、15~20分に  
1回はきゅうけいして、すいぶんと  
とる。体のちょうしのわるいときは、  
うんどうをひかえる。

とくにあつい日は、外で  
のうんどうをひかえる



あさ・ひる・よる  
しっかりたべて、  
えいようをとる。



よるははやくねる



いっき飲みで水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

