



今月の保健安全目標

- 【保健】・生活リズムを守り規則正しい生活をしよう
- 【安全】・登下校時、熱中症に気をつけよう

その状態で運動すると…

熱中症のキケンあり!

1 キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。

! マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。
「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



3 キケン! 水分・塩分不足

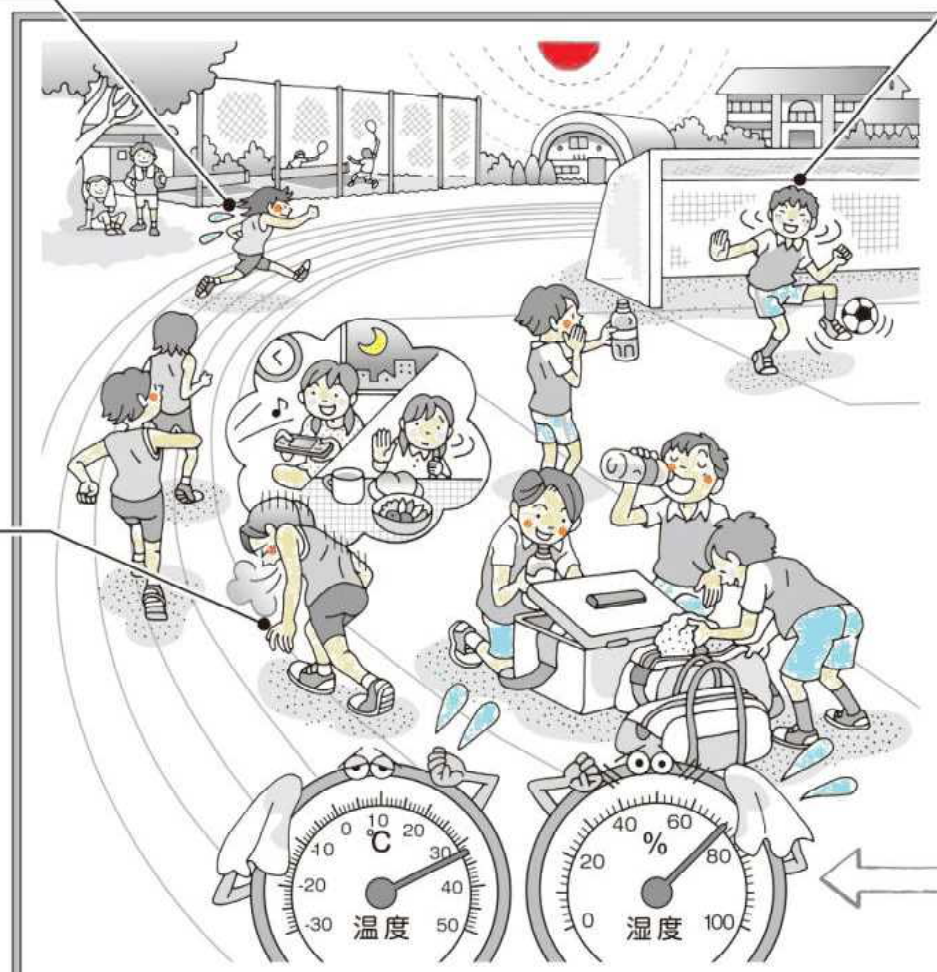
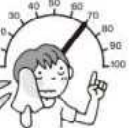
運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



熱中症は “湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温がすごい低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



最速で梅雨が明け、太陽が輝き、青空の広がる季節がやってきました。6月の最後の週は、猛暑日が続きました。体調はどうか？夏は日が落ちるのが遅く、外で活動する時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。熱中症の危険と予防のポイントをおさらいしましょう。

今月の保健安全行事

7月6日(水)・交通安全指導
20日(水)・交通安全指導
・引き渡し訓練 (1年)

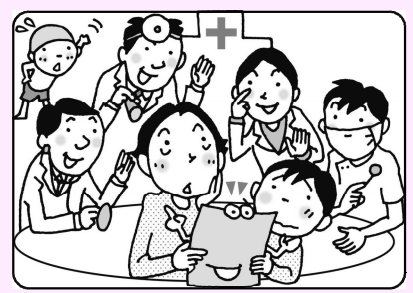
受診のお知らせをもらったときは…

(保護者の皆様へ)

内容をよくご覧いただき、生活の中でお子さんが困っていることはないかについても話をお聞きください。(受診・治療の参考にしてください。)

受診が済みましたら報告書を担任まで提出ください。

よろしくお願いいたします。



「水分補給」のベストタイミングとは?

「のどが^{かわ}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。気づかなかったり無視してしまったりする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方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^{かわ}きに気づきにくいので注意が必要です。