



いよいよ夏本番！少し動いただけでもたくさん汗をかく季節です。タオルで汗をふき、こまめな水分補給を心がけましょう。

1学期も終わりに近づいてきました。みなさんが楽しみにしている夏休みももうすぐですね。毎日睡眠を十分にとり、けがや病気に気をつけて、1学期を締めくくりましょう！

7月の保健目標 熱中症を予防しよう

熱中症って何だろう？

熱中症とは、体温を調節する機能がうまく働かなくなることによって、体の中に熱がこもり、頭痛や吐き気など、体にさまざまな症状があらわれることをいいます。

気温・湿度が高い環境や、激しい運動、水分不足、睡眠不足などが原因で起こりやすいため、これらのことに気をつけることが大切です。



熱中症予防のポイント



水分補給をするときは…

- ★ 一気飲みではなく、コップ一杯分の量をこまめに飲む
- ★ のどがかわく前に飲む
- ★ 激しい運動をした時やたくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクや塩分タブレットなどで塩分補給をすることも大切！



あせ 汗でわかる!?

あなたの生活習慣

あせ 汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

よいあせ
良い汗

わるあせ
悪い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きににくい

わるあせ 悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

わるあせ 悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- ☑ 軽い運動をする
- ☑ お風呂では湯船に浸かる
- ☑ 冷房の温度を下げすぎない など



なつ この夏はこれをやめよう!

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる



暑いといつエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。



2 冷たいものばかり飲むのをやめる

2

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。



3 朝寝坊をやめる



生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

保護者の方へ

◇ ご家庭でも熱中症対策をお願いします

表面でも記載しましたように、熱中症を予防するには、規則正しい生活リズム、バランスの良い食事、こまめな水分補給が大切です。学校でも定期的な水分補給や、適度な休憩、外に出る際は帽子を着用するなど心がけていますが、ご家庭でも熱中症対策をお願いします。また、ご家庭での体調不良やいつもと様子が違う場合、朝食の摂食状況、睡眠時間なども、学校での体調不良の際の大切な情報となりますので、引き続き連絡帳等でお知らせいただきますようよろしくお願いいたします。

◇ 専門医検診について

第3回 専門医検診：10月22日(水) 13:30～15:30 (16:00終了予定)

お子さまの生活面や医療面に関して、相談することができます。予約枠に限りがありますので、希望される方は、お早めにグループ担当までお知らせください。相談は1人30分程度です。

13:30～15:30の中で、都合の悪い時間帯もあわせてお知らせください。

