

ほけんだより

あいのて

令和8年6月26日 NO.8

新篠津村立新篠津小学校

養護教諭

夏をむかえる準備をしよう



運動会も終わり、暑い夏が近づいてきました。身体が暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高まります。夏本番、暑さに負けないよう対策をして元気にすごしましょう。

暑さに慣れるポイントは「汗」！汗をかき、身体の熱を外に出すことが大切です。



汗をかく習慣をつけよう

少し汗をかくぐらいの運動を続けましょう。汗をかく習慣をつけることで、体温の調整が上手にできるようになります。また、シャワーだけではなく湯船に入り、汗をかくのも効果的です。

こまめに水分をとろう

「のどがかわいたな」と感じたときは、すでに体の水分が足りない状態です。一度にたくさん飲むのではなく、のどがかわく前に少しずつ飲みましょう。



熱中症予防クイズ

★熱中症が1番起こりやすい場所はどこでしょう？

- ①道路 ②家の中 ③バスの中

こたえ：②家の中

家の中で過ごしていると水分補給を忘れてしまったり、エアコンや扇風機のない部屋で過ごしたりすることで熱中症になることがあります。

★1日に身体から出る水分はどれくらいでしょう？

- ①ペットボトル（500m³）1本分 ②ペットボトル（500m³）3本分 ③ペットボトル（500m³）5本分

こたえ：③ペットボトル（500m³）5本分

身体の中の水分は、おしっこや汗、呼吸によって常に失われています。汗をかいていなくても、こまめに、早めの水分補給が大切です。

ちなみに…水分をしっかりとることで、集中力アップ、頭の回転が速くなる効果があります♪