

ほげんだより 7月

銚子市立双葉小学校

保健室 No.5

令和7年7月7日

今年は雨が少なく、あっという間に夏になりました。
休み時間には元気に校庭で遊ぶ子供たちの姿がみられますが、暑さやプールでの疲れが出はじめる頃です。
体調の変化に気をつけて過ごしましょう。

7月のけんこうもくひょう
7・8月

～暑さに負けず
元気にすごそう～

熱中症に気をつけよう

外で活動するときや、運動するときはもちろん、家のなかでもこまめな水分補給が大切です。

「のどがかわいた」と感じたら、それは水分不足のサイン！！のどがかわく前に水分をとるようにしましょう！

水分補給のポイント

- ①のどがかわく前に飲む
- ②トイレのあとに飲む
- ③運動中もこまめに飲む
- ④朝起きたとき、寝る前に飲む
- ⑤お風呂の前後に飲む

どうして水分補給はこまめにとるの??



水分をとってから、体に吸収されるまで約20分かかります。
一度にたくさん飲んでしまうと、おしっこで出てしまうので、1回分は200ml（給食の牛乳パック分）くらいを目安にこまめにとると良いです。



熱中症 こんな症状があれば要注意

重症度Ⅰ度	●手足がしびれる ●めまい、立ちくらみ ●足がつる ●気持ち悪い ●ボーっとする
重症度Ⅱ度	●頭痛 ●吐き気、吐く ●だるい ●意識がなんとなくおかしい
重症度Ⅲ度	●反応がない ●けいれんしている ●まっすぐ歩けない・走れない ●呼びかけても返事がおかしい ●体がすごく熱い

このような症状があったら、無理をせず、涼しい場所で体を休めましょう。

また、2～3日は体調に変化がないか気をつけながら生活しましょう。

熱中症は放っておくと命に関わる危険な状態になる場合があります。

こまめな水分補給や規則正しい生活をしてしっかりと予防することが大切です。