



流山市立  
西深井小学校  
No. 4

6月から暑い日が多く、校庭で活動できない日もありました。いよいよ夏本番、今年も厳しい暑さが長く続く予想が出ています。熱中症に気をつけて、元気に夏を過ごしましょう。

## 熱中症に 気をつけよう

気温や湿度が高い時や、はげしい運動などで体温が高くなると、体に熱がこもり、体温の調節ができなくなつて様々な症状がでます。これが熱中症です。

### 熱中症の症状

めまい



筋肉痛



吐き気



頭痛



他にも、立ちくらみや汗が止まらない、力が入らないなどの症状もあります。  
自分も、周りの人の体調の変化にも気をつけて、みんなで熱中症を防ぎましょう。

### 熱中症にかかりやすい人の生活

睡眠不足



朝ごはんを  
食べない



具合が悪くなつて保健室に来た子に話を聞いてみると、「昨日寝るのが遅くて疲れている」「朝ごはんを少しだけ食べなかった」「飲み物を飲んでいない」という子が多いです。  
睡眠をたっぷりとり、食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

### 水分補給のポイント



1日に飲料で  
摂取すべき水分量  
(食事等に含まれる水分を除く)

### なにを飲む？

#### 水分補給に適した飲み物

麦茶・水



普段の生活の  
水分補給に最適！

#### スポーツドリンク



食塩も入っているので汗をかく運動時に。砂糖もたくさん入っているので飲みすぎに注意！

#### 水分補給に向かない飲み物

お茶・紅茶・コーヒー



おしっこを出したくなる作用があり、水分が失われるので熱中症予防には向きません。

ジュース



砂糖が多く入っています。のどもかわきやすくなるので水分補給には向きません。

500mlペットボトルのスポーツドリンクやジュースには1日に摂っても良い砂糖の量よりも多くの砂糖が入っています。糖分を摂りすぎると、体が疲れやすくなったり、むし歯になりやすくなったりします。摂りすぎが続くと生活習慣病の原因にもなってしまいます。

飲むのがいけないのではなく、付きあい方が大切だと思います。飲む量を考えてみましょう。



### ★おうちの方へ★

健康診断へのご協力ありがとうございました。所見のあったお子さんには検診結果のお知らせを配付しました。受診がまだの方は夏休みを利用して受診いただき、受診報告書の提出をお願いいたします。  
夏休み前に「定期健康診断のお知らせ」も配付しますのでご確認ください。