



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っ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



具合が悪くなって保健室に来た子に話を聞いていると、「昨日寝るのが遅くて疲れている」「朝ごはんを少ししか食べなかった」「飲み物を飲んできていない」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



# 1.2L

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)

○のどがかわく前にこまめに飲む。  
→朝起きた時、学校に着いたら、休み時間、  
体育など外での活動前・活動中・活動後  
お風呂に入る前、夜寝る前 など  
○一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯ずつくらい。

## 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  
水分補給には不向きです。

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、むし菌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、付き合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。