

ほけんだより

令和2年7月28日 No.7
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

7月のほけん目標
夏を健康に過ごそう

毎日雨がふって蒸し暑い日が続いていますが、からだの調子はどうですか？

もうすぐ梅雨も終わり、いよいよ夏休みがはじまりますね。1学期は、心もからだも健康に過ごせたでしょうか。自分の生活をふりかえてみてください。

グッと気温があがるこの時期は、とくに生活リズムや食事の内容に気をつけて、夏の暑さに負けないよう元気なからだをつくりましょう。

すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!




●のどが渇くまで水分をとらない
●水筒などを持ち歩いている

こんな人は

水分が足りない…

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。



●冷たいものばかり飲んでいる
●あっさりしたものしか食べない

こんな人は

栄養が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

●夜ふかしをしている
●寝る前にスマホやテレビを見る

こんな人は

睡眠が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

朝ごはん、毎日きちんと食べていますか？

熱中症対策では、水分や塩分の補給が大切だとよくいいますが、いちばん基本的で重要なのは朝・昼・夜の3食をしっかりと食べることです。

お米やおみそ汁をよく食べる日本人の水分の摂取源は、食べものの由来と飲みものの由来でどちらも約50%ずつの割合だといわれています。

朝ごはんを食べないだけで、そのぶんのエネルギーや栄養素だけでなく、水分もとれなくなってしまうため、熱中症の危険を高めてしまう可能性があります。

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけたいですが、まずは牛乳や野菜ジュースなど手軽なものからはじめてみるのもいいかもしれませんね。



しょうじょう ねっちゅうしょう
 こんな症状があったら 熱中症かも！



あたま
頭がクラクラする



からだ
体がだるい・はきけがする



たいおん たか
体温が高くなる



あせ
汗をかかない、または
たいりょう あせ
大量の汗をかく



きんにく
筋肉がふるえる・けいれんする

ねっちゅうしょう
 熱中症になってしまったら・・・



ひ
日かげなど涼しいところへ
いどう 移動して、安静にする



くび
首、わきの下、あし
足のつけね
を冷やす



けいこう 経口補水液 や タブレッツで
水分・塩分をとる



京都府でも、新型コロナウイルス感染症の感染者数はどんどん増えており、先日、舞鶴市でも感染が確認されました。一日も早い回復を祈るばかりです。

ひとりひとりが「感染しない・させない」ために、こまめな手洗いやマスクの着用、3密をふせぐことを引き続き徹底しましょう。

一方で、マスクを着けていると皮ふから熱が逃げにくく、体温調節がしづらくなり、気がつかないうちに脱水になってしまうリスクもあります。

新型コロナウイルスの感染防止と熱中症予防の両立が、この夏を健康に過ごすポイントです。

ご家庭においても、夏休み中の手洗いや水分補給など、お声がけをよろしくお願いいたします。