

ほけんだより 5月

矢祭小学校
保健室
令和6年5月14日(火)



すいぶんほきゅう 水分補給、しっかりできているかな??



だんだん暑い日が増えてきましたね。気温が高くなると、人はあせをかきます。あせは蒸発して体の熱をうばい、体温が上がるのをおさえてくれる、たいせつなはたらきをしています。そのため、暑い環境に長い時間いたり、激しい運動をしたりすると、たくさんのあせをかいてしまいますね。

実は、体重の2%の水分を、あせをかいて失うだけで、さまざまなつらい症状が起こる熱中症になってしまいます。こまめな水分補給をしっかりと、熱中症を予防していきましょう！



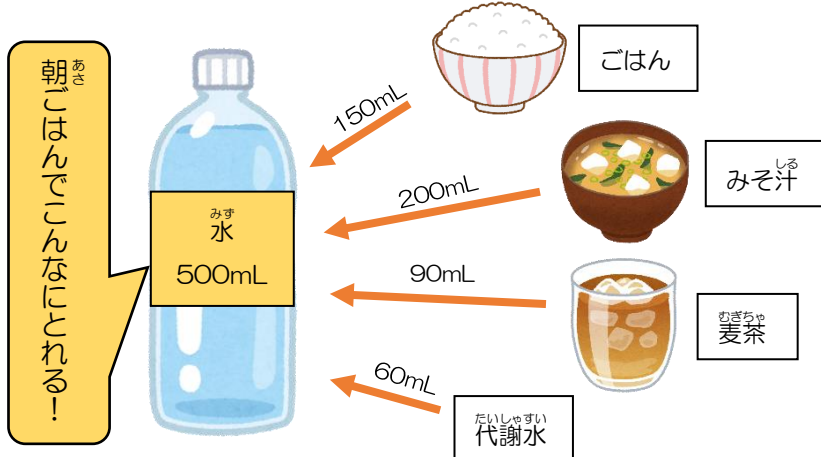
※図：Sedocより引用

1日に体から失われる水の量についてくわしくは1階廊下の壁にも掲示してあるよ！見てみてね～！



熱中症は午前中に多い！朝ごはんが肝心！

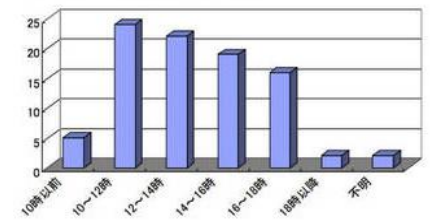
体からは寝ている間にも200～700mLの水分が失われるため、起きた時には気づかぬうちに脱水状態になっていることもしばしば。そのため、朝ごはんを食べずに家を出てしまうと危険！朝ごはんをきちんと食べれば、十分な水分と塩分補給ができます。



△10時～12時がキケン△

学校管理下熱中症死亡事故の発生時刻 (1975年～90年:90例)

日中が多いが、早朝、夕方にも発生



※図：国立スポーツ科学センターより引用

経口補水液やスポーツドリンクの生活での飲みすぎは、糖分・塩と摂りすぎやむし歯リスクの増加につながるためオススメしません。

★代謝水…食べ物体内でエネルギーに変わる時に発生する水