

★ 保健だより ★

令和5年7月3日 第4号
南城市立大里北小学校



梅雨が明け、セミの元気な鳴き声が校庭だけでなく、あまごい森からも聞こえてきます。連日、気温が高く、日差しの強い日が続ぎ、夏本番の到来です！

体調管理に気をつけながら元気に夏を過ごしていきましょう♪

夏を元気に過ごすポイントは・・・

『熱中症を予防する』ことです！

登下校時、休み時間に子ども達の様子を見ていると、気になる様子が…

★帽子をかぶらない子を発見！

★流れる汗をそのままの子を発見！

★服がぬれたままの子を発見！

日射病を予防するためにも、登下校時や外で活動する時は帽子をかぶりましょう。また、肌トラブルを防いだり、体が冷えることを防ぐためにも、タオルやハンカチで汗をふくことも大切です。



汗で髪や肌がぬれたまま、服がぬれたままクーラーがかかっている教室に入ると体が冷えて体調を崩してしまいます。体調管理のために、タオルやハンカチ以外にも、着替え用の服を持参しておくことも良い方法ですね！

問題 屋外プールでも熱中症は起こる？

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。

理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。

プールでは忘れがちな水分補給をしっかりと、楽しいプール学習を。

その 水分不足 熱中症の危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

一緒にやらないから一緒に予防を

大人の体をぎゅっと小さくしたのが子ども…ではありません。

子どもの体は大人に比べ…

- ・心拍数は約1.5倍
- ・体内の水分量の割合は1.3倍
- ・地面から受ける照り返しは+3℃

たくさんの水分が必要な体は、失う水分も多いのです。



だから、一緒に熱中症予防

こまめな水分補給を忘れないでください。のどの渇きをうまく伝えられない子もいるので、朝起きたときやお風呂の前後など水分補給のタイミングを決めておきましょう。



保健室に来る子の中にも、「朝起きてから一度も水を飲んでいない。」「水飲むのを忘れていた…」と言う子もいます。子ども達は、大人が思っている以上に水分不足の状態かもしれません…確認や声かけが大切だと感じています。