



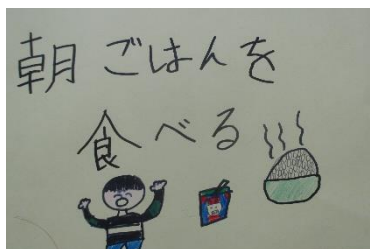
※おうちの人と読みましょう

熱中症予防の合言葉

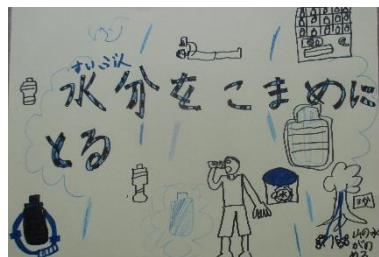
「あ！スイカ」



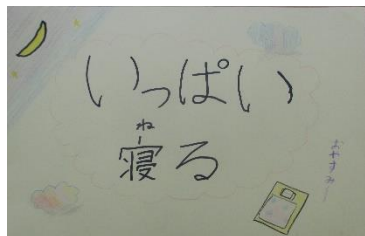
あ



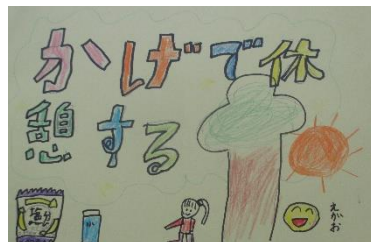
す



い



か



7/4の委員会の時間に保健委員になりきり、はみがきカレンダーと熱中症予防ポスターを作成しました。45分間という限られた時間の中で、効率よくかつ丁寧に作り上げる姿がとても頼もしかったです。次の日の体重測定で、全校に呼び掛けをし熱中症の予防について確認することができました。



水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分と一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



て 手のひらの冷却 ^{れいきやく} が効果的！！

手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。



★ 手のひらを冷やすときのポイント ★

- ・ 氷水に入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。
- ・ 難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷材でもOK！
- ・ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります。



～保護者の方へ～

1学期は保健関係資料の御提出、ありがとうございました。本日、定期健康診断の結果一覧表をお渡ししております。治療が済んでいない項目がある場合には、夏休み中に受診をお願いいたします。また、御不明点等ございましたら、お気軽にお声掛けください。