げんきな子

ほけんだより（令和４年度）
第４号
令和４年７月１１日
水戸市立渡里小学校

もうすぐ夏休み！

来週 20 日の終業式が終わると子供たちが楽しみにしている夏休みが始まります。今年は，例年より早く梅雨明けが発表され，梅雨明けと同時に暑い日が続き，熱中症が心配されます。また，新型コロナウイルス感染症も全国的に再び，増えています。引き続き，「熱中症」と「新型コロナウイルス感染症」の予防に気をつけ，元気に夏休みを迎えられるようにしましょう。

今月の保健目標
- 規則正しい生活をしよう。
- 水の事故を防ごう。

規則正しい生活と水分補給で熱中症を予防しましょう

～【暑さに負けない体づくり】【こまめな水分補給】【暑さをさける】の３つが大切です～

暑さに体が慣れていない時期に，気温が高くなると，熱中症になりやすくなります。

熱中症の予防として，日差しをさけ，日かげで休憩をしたり，こまめに水分補給をしたりすることなどがあげられますが，それだけしていればよいというわけではなく，規則正しい生活を送り，暑さに負けない体をつくることが大切です。

栄養バランスのとれた食事をとり，十分な睡眠で体の疲れをとり，こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。

【暑さに負けない体づくり】

栄養バランスのよい食事をとる	十分な睡眠をとる
汗をかくと，体内のビタミンやミネラルも一緒に体外へ流れ出てしまいますが，**しっかり食事をとる**ことで，これらを**補うことができます**。また，**食事で水分をとることもできます**。**朝ごはんに味噌汁やスープを加えると水分，塩分の両方をとることができるので，お勧めです！！**	睡眠不足になると，熱中症になりやすくなります。睡眠には１日の疲れを回復させる働きがあるので，早めに眠って十分な睡眠をとるようにしましょう。 寝苦しい夜には，エアコンや扇風機，アイスノン枕などを上手に活用しましょう！

熱中症予防に「こまめに」「少しずつ」水分をとりましょう

～水や麦茶などをこまめに飲むことで，汗で失った水分を補給しましょう～

暑い日に汗を多くかくと，蒸発するときに体の熱をうばって，体温が急激にあがるのをおさえてくれます。

ただし，汗をかくことで体の水分が失われるので，水や麦茶などでこまめに水分を補給する必要があります。

激しい運動をするときの水分補給には，スポーツ飲料がよいのですが，砂糖が多く入っているので，たくさん飲みすぎないように注意しましょう。

【こまめな水分補給を】

水分補給は，こまめに（運動時は 15～30 分に１回程度）行いましょう。日かげなどの涼しい場所で休憩をとることも大切です。

◇水分補給に適した飲み物◇

水や麦茶は，**のどがかわいたときにまとめて飲むのではなく，**コップ１杯ずつを**こまめに飲みましょう。**

◆水分補給に適さない飲み物◆

砂糖が多く入ったジュースなどの飲み物や，**おしっこの量を増やす成分の入った緑茶**は体内の水分を減らすので，**熱中症予防には向きません。**

【汗とともに体の外に出る「塩分」の補給の仕方】

◇朝・昼・夕にしっかりと食事をとる◇

日常生活や軽い運動をする場合は，**しっかりと食事をとることで，汗で失われる塩分を補給できます。**

◇激しい運動時はスポーツ飲料を飲む◇

スポーツ飲料には食塩が入っていますが，**砂糖も多く入っているので，飲みすぎないようにしましょう。**

健康手帳の確認をお願いいたします

夏休み前に「けんこう手帳」を家庭に持ち帰ります。「健康診断の記録（３ページ）」，「清潔調べ（35～40 ページの各学年のページ）」をご覧になり，お子さんの成長や生活の様子をご確認ください。確認が終わりましたら，学校までお戻しください。「けんこう手帳」は普段は学校で保管し，小学校の６年間使用します。どうぞよろしくお願いいたします。