

ほけんだより



令和6年6月19日
熱中症予防号
★おうちの人と読んでね

昨年は猛暑が長く続いて、全国的に熱中症搬送者が例年より増加傾向だったそうです。今年も6月から気温が30℃を超える日もあり、熱中症に注意が必要です。ご家庭でも熱中症を予防できるように子供たちにお話ししてください。

熱中症は自分で予防できる!!



こまめに水分補給



毎日、水とうを持って来ましょう。のどがかわいていなくても休み時間ごとにならざるお茶か水をのみましょう。

日常生活の中(学校生活)では水や麦茶などを飲んで水分を補給しましょう。スポーツクラブをしている人は、激しい運動時などはスポーツ飲料で水分とともに塩分も補給しましょう。スポーツ飲料には糖分も多くは入っているので、一度にたくさん飲まないようにしましょう。

しっかり睡眠



寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。普段から早寝早起きを心がけて十分睡眠をとりましょう。

毎日朝ごはん



毎日、朝ごはんを食べてきましょう!できるだけ、「ごはんだけ」「パンだけ」にならないようにしましょう。

1日の最初の食事である朝食は、エネルギー、水分、塩分を充足させるために重要です。もし朝食を欠食すると、脱水・脱塩状態から始まるため、より熱中症になりやすくなります。バランスの良い朝ごはんを心がけましょう。

保護者の方へお願い 毎日水筒を持たせてください

暑くなってきたので、毎日水筒を持たせてください。体調不良を訴える児童の中には、水筒がなく、水分補給が効果的にできていないと思われるケースがあります。学校では休み時間毎に水分補給をするように指導したり、体育時にも水分補給を行ったりしています。また、たくさん汗をかいたときのために汗拭きタオルを持たせてください。

暑さ指数 (WBGT)	レベル
31	きけん!! 運動は原則中止
28	嚴重警戒 はげしい運動は中止
25	警戒 休み時間ごとに お茶や水をのみます
21	注意 休み時間ごとに お茶や水をのみます
	ほぼ安全



児童玄関前に「暑さ指数」を掲示します。
嚴重警戒 から熱中症のリスクがぐんと高まります。

- 〈こんな人は学校の中でゆっくりすごしましょう〉
- ・体力に自信のない人
 - ・朝ごはんをしっかり食べてこなかった人
 - ・寝不足の人
 - ・かぜ気味の人

*学校では暑さ指数により、運動を中止したり、活動時間を制限したりします。

ジュースに入っている角砂糖は 17 個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

ジュースの種類	角砂糖の個数
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

