

ほけんだより 7



梅雨の季節のあっという間にあけて、季節は夏です。
連日の暑さは身体にこたえます。
水分の取り方は「水またはお茶」と「スポーツドリンク
や熱中症対策できるもの」を交互にとることがポイント。
お子さんに適した“熱中症対策飲料”をご活用ください。

覚えておこう

水分補給のヒント



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に

朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉を
探そう

1 汗の99%は□で できている

汗 の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



2 汗の原料は□□

汗 を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗はニオイと□□□の原因に

汗 にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていると汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。



こたえ：①水／②血液／③熱中症

上手な水分補給



汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけて
この夏を元気に
過ごしましょう！

感染症対策

新型コロナウイルス感染症 と 手足口病 の流行がみられます。

感染症対策は 「手洗い」 がとても大切です。

外出後の手洗いは今も継続していますか？

厚生労働省の資料も添付しますので、ご参照ください。

【症状】 のどの痛み

鼻水がいつも以上に出ている

咳やくしゃみが続いている

いつもより熱が高い

登園前に観察し、早めの受診と安静をお願いします。