

ほけんだより

令和6年5月8日
小ヶ倉小 保健室



新年度が始まり、早いもので1か月が過ぎました。
ゴールデンウィーク明けの子供たちは、運動会へ向けて
毎日の練習に励んでいます。毎日の練習でなかなか暑さに
慣れないため、疲れがたまります。いつも以上に体調管理
に気をつけていただきたいと思います。

熱中症予防のための水分・塩分補給のポイント

気温が高くなると汗をかきます。汗は蒸発して体の熱をうばい、体温が上がるのを
おさえています。体から水分が失われていくため、水分補給が必要となります。
また激しい運動の場合は水分と塩分も失われるので、塩分補給も忘れないでください。

水分補給のポイント

① 水・麦茶・スポーツ飲料などで補給する

学校に持ってくる水筒の中身は麦茶などのお茶が一番適しています。スポーツ飲料は
糖分もたくさん入っていますし、ジュースの部類となりますので、適していません。

利尿（おしっこを出したくなる）作用があるカフェインが入っている緑茶や紅茶、胃
にたまりやすく、のども乾きやすくなる砂糖が多く入ったジュースなどは、水分補給に
は不向きです。

① 「こまめに」「少量ずつ」補給する

暑い日は、のどがかわいてから水分をたくさん補給するのではなく、
15～30分に1回程度100～200mLずつ水分を補給しましょう。
屋外の場合は、水分補給とともに日かげで休養をとり、濡らした
タオルなどで体を冷やすのもよいでしょう。



塩分補給のポイント

汗をかくことで、体内の水分だけではなく、塩分も失われるため、補給が必要となり
ます。暑い日でも、朝・昼・夕の食事はしっかりととり、食事から塩分をとることが大
事です。特にこの時期は、最初の食事である朝ごはんがエネルギー補給および水分・塩
分補給のために大変重要です。

<お願い>

運動会の練習のみではなく、昼休みに外あそびで大量の汗をかいています。学校では外遊びの時は、帽子（赤白帽可）をかぶるように指導をしています。また、汗拭きのタオル等も準備していただくようにお願いします。（ハンカチではおいつきません）連日の体育になりますので、よごれたままの体操服も汗を吸わなくなります。白いＴシャツ（派手にならないもの）で大丈夫ですので、替えのものを準備してください。

