

ほげな酒より7月

平成21年7月1日

美加の台小学校

保健室 NO.7

なつ げんき す
夏を元気に過ごしましょう

1学期最後の月になりました。梅雨が明けると夏本番です。こんなことに注意して、暑い夏を元気に過ごしましょう。

はや ね、はや おき
早ね、早起き



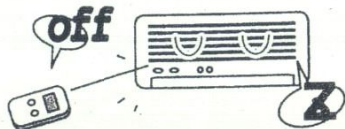
あさごはん
しっかり朝ごはん



つか
エアコンを使いすぎない

がいき との さい いな
外気との差は5℃以内に

つめたい 風を 直接 からだに 当てない



そと へ
外に出るときは

ぼうしをかぶる



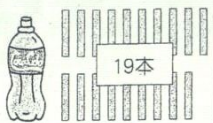
の 飲みすぎに注意！

とうぶん とのり すぎは、夏 バテだけでなく、肥満や生活習慣病の原因になります。

500ml のペットボトルの清涼飲料水に含まれる砂糖の量

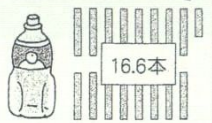
(飲料は一例・3g入りスティックシュガーに換算)

コーラ：57g



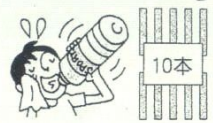
19本

オレンジジュース
(果汁30%)：50g



16.6本

スポーツドリンク
：30g



10本

参考：「五訂日本標準食品成分表」文部科学省

あ おお ねつちゅうしょう
つゆ明けに多い熱中症

つゆが明けたころ、急に暑くなって、まだからだ暑さになれていない時期に熱中症は多くなります。十分に気をつけましょう。

○ 熱中症ってなに？

暑さで体温のコントロールができなくなり、熱がからだの内にこもって、からだのはたらきがうまくいかなくなります。

○ 熱中症にかかりやすいのは...

- ・体力がないとき
- ・体調が悪いとき
- ・暑さになれていないとき
- ・寝不足のとき

○ 熱中症にならないために

- ★ 外に出かけるときは水とうを持っていきましょう。
- ★ 外に出るときは必ずぼうしをかぶりましょう。
- ★ 服装は汗をよく吸う風通しのよいものを着ましょう。
- ★ 運動はすずしい時間帯に。
- ★ 暑い日に運動するときは30ごとに休けいしよう。
- ★ 運動中だけでなく、運動の前と後にも水分を取るようにしましょう。

いちどにたくさん飲まずに、少ない量をこまめに飲みましょう

○ こんな症状に注意

- ・のどがかわいて、頭が痛くなる。
- ・顔が赤くなる。
- ・あくびが出たり、目の前が暗くなったりする。
- ・たちくらみ
- ・だるい
- ・からだがフラフラする
- ・筋肉がこむら返りのようになる。
- ・吐き気、気持ちが悪い。

このような人がいたら、すぐにすずしいところに運び、衣服をゆるめて休ませ、冷たい飲み物を飲ませます。汗といっしょに塩分が失われるので0.1%程度の塩水や、2～3倍にうすめたスポーツドリンクを飲むのがおすすめです。

※スポーツドリンクは、左の絵のように意外と砂糖が多くふくまれています。ふだんからお茶代わりに飲むのはやめましょう。むし歯の原因にもなります。

