

ほけんだより



令和6年6月28日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

もうすぐ夏休み 熱中症対策を忘れずに

熱中症は、気温が高く、太陽が照り付ける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発するときに体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいのです。

また、梅雨明けの頃、雨上がりに日差しが強くなった時は要注意。体が暑さに慣れていない中では、運動などで激しく動いていなくても熱中症になる危険が大きいです。特に、疲れていたり、調子がよくなかったりするときは「この位なら大丈夫」と頑張りすぎないこと。こまめに休憩をとることも必要です。



どんなとき、とくにキケン？ ねっちゅうしょう



こんなときもキケン！ ねっちゅうしょう



あつさをのりきる！ 夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス 夏野菜もたくさん食べよう 水分ほきゅうはお水かお茶で あまいもの・つめたいものはひかえよう



冷やし過ぎはNG! 冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来することで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などの様々な不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外の気温差を5℃以内にする、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

