

ほけんぞり 7月

平成29年6月30日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

太陽の日差しが、だんだん強くなってきました。夏も本番を迎えます。この時期に心配なのは熱中症です。「暑い時間の外出を控える」「水分をこまめに取る」「帽子をかぶる」などの予防を心がけましょう。そして予防と共に「暑さに負けない体」を作ることも大切です。



「まさか」に要注意…熱中症の落とし穴

○部屋の中でも起こります！



○夜でも起こります



○日かげでも起こります



屋内でも熱中症は発生しています。冷房は必要に応じて使用しましょう。室内、外の温度差は5度以内に。扇風機の併用もお勧めです。

お出かけの時は、子どもは大人よりも照り返しの熱を受けるため、特に日差しの強い昼間の外出は控えた方が無難です。お子さんの変化を敏感に察知して、水分補給や休憩を促してくださいね。

上手な水分のとり方

コップ1杯くらいの量を飲む（一気にたくさん飲まない）



朝起きたとき、食事や運動のとき、入浴後、寝る前などこまめにとる




汗をたくさんかいたときは、塩分が入ったスポーツドリンクを



スポーツドリンクでの水分補給の注意

「熱中症予防の為に、いつもスポーツドリンクで水分補給をしているよ」という人は要注意！運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめです。でも飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎになってしまいます。



普段の水分補給は、水かお茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



●なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や臭合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりよをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしましょう。

す いぶんを
こまめにとって熱中症予防



あせ汗をいっぱいいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



やすみの間も、はやねはやおきを心がけよう。