ほけんだより 7月

令和７年６月３０日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分補給をしましょう。気を付けたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかが一杯になると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、普段の水分補給には、水かお茶がお勧めです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。但し、スポーツ飲料も飲み過ぎには気を付けましょう。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態です。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収しきれずおしっことして外に出てしまいます。「〇時に飲む」など時間を決めてコップ一杯の水かお茶をこまめに飲みましょう。

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。

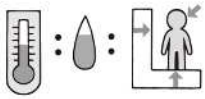
運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

知っておこう！暑さ指数

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数（WBGT）と言います。WBGTは、気温や湿度、輻射熱（日差しや建物、地面などから受ける熱）などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気をつけましょう。



暑さ指数(WBGT)	活動の目安	注意事項
危険（31以上）	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
厳重警戒（28以上31未満）		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
警戒（25以上28未満）	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分な休息を取る
注意（25未満）	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」（2022）参照

数字で見る熱中症対策

35度以上
猛暑日の基準となる最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。

～2%
「のどが渇いた」と感じたときに体内から失われている水分量
（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渇いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。