

ほけん 保健だより 7月 しちがつ

みつかいとうちゅうがっこう やかんがっきゅう ほけんしつ
水海道中学校 夜間学級 保健室

しちがつ 7月 は「熱中症予防月間」です



いよいよ本格的な暑さがやってきて、熱中症にかかる危険性が高くなります。熱中症になると頭痛や発熱、動悸、けいれんなどの症状を引き起こします。重傷の場合は命にも関わり、大変危険です。正しい予防法を知り、普段から気を付けて過ごしましょう。

<p>しっかり睡眠 ☆</p> <p>規則正しい生活で体調を整える</p>	<p>水分補給</p> <p>水分を多めにとる</p>	<p>こまめに休憩</p> <p>運動するときはこまめに休憩する</p>	<p>無理</p> <p>体調が悪いときは無理して動かない</p>
---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------

もしも、熱中症かな?と思ったら、風通しの良い日かげや、冷房の効いた部屋で休みましょう。症状が重いときには病院へ!

水分補給のベストタイミングとは?



「のどがかわいた」と感じるのは水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気付かなかったり無視してしまうと、熱中症になる可能性も。「のどがかわいた」のサインが出る前に、水分をとるようにしましょう。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクを付けていると、マスク内の湿度が上がり、のどのかわきに気づきにくいので、注意が必要です。

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500ml	約 17 個分
スポーツドリンク 500ml	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200ml	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

