



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう



だんだん太陽の白ざしが、強くなってきました。運動をすると暑くてたくさんあせをかいている人もいます。この時期に気をつけたいのは、「熱中症」です。体が暑さになれていないと、熱中症になったり、暑さから疲れやすくなったりします。今から熱中症を予防して、元気よく夏が過ごせるようにしましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のポイント



1. 多めにお茶などの水分を持ってきましょう。

(帰るときも飲めるくらい持ってきてね)

2. こまめに水分をとりましょう。

3. 体調が悪いときは、早めに先生に言いましょう。

4. 朝ごはんはしっかり食べましょう。

(栄養のバランスを考え、しっかり水分もとってね)

5. 夜は早めねて、すいみんを十分にとりましょう。

6. 外では、かならずぼうしをかぶりましょう。



「お茶のかわりにスポーツドリンク」は体にいい？

子どもに必要な1日あたりの糖分(とうぶん)は25g

おうちの方へ

熱中症が心配な時期に、「学校に持ってくる水筒の中身をスポーツ飲料を入れて持たせてもよいか」という問い合わせが時々あります。

スポーツ飲料は、激しい運動の後は塩分や糖分などが含まれ、体に吸収しやすく効果があるのですが、お茶代わりには適しません。理由は含まれている糖分の量が多いからです。

スポーツ飲料は清涼飲料水で、いわゆるジュースです。500mlのペットボトル1本あたり、20~34g(角砂糖で5~8個分)の糖分が含まれています。糖分は食事やおやつにも含まれます。一日に必要な糖分摂取量は子どもで25gなので、お茶代わりにスポーツ飲料を摂取すると、糖分の取り過ぎになります。水筒の中身はお茶が望ましいと学校薬剤師、学校歯科医からもアドバイスを受けているところです。スポーツ飲料の過剰摂取にお気を付けてください。

保健室には経口補水液を用意してありますので、必要なときには、摂取してもらいます。

また、下校時はお迎えにきていただくこともありますので、連絡が取れるようにしておいてください。