



令和3年7月1日(木)  
糸満市立高嶺小学校 保健室



いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。

また、エアコンの効いた部屋では肌寒く感じることもあるので、脱ぎ着ができるカーディガンなどがあると過ごしやすいですね。

今年の夏も元気に乗り切りましょう。



**冷** たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

**遊** びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか? たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。



**簡** 単にシャワーで済ませていませんか? 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

**寝** る直前までスマホやゲームをしていませんか? 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。



☐ ぼうし  
直射日光が  
あたるのを防ぐ。ツバが  
広く通気性のよいものを。

☐ 水筒  
汗やおしっこ  
から出ていく  
水分を補給。

☐ 汗ふきタオル  
あせもやにおい  
対策に。清潔な  
ものを用意して。



ひんぎ★クイズ

ひんぎ★クイズ

スイカでするのは「スイカわり」。  
では、おちゃわんでするのは  
〇〇わり?

**ヒント** まだまだ食べられる...! ?



熱中症に気をつけて





「まさか！」に  
注意

熱中症

スポーツをやっているから  
体力には自信があるよ



水に入っているから  
プールは大丈夫だね

夜寝ているときなら  
心配ないよね



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

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



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。



## マスクによる熱中症に要注意！

マスクをしていると自分の呼吸によって温かい空気しか入ってこないため、自分の気づかぬうちに体温を上昇させてしまいます。また、マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなります。

こまめに水分補給をして、熱中症にならないように気をつけましょう。また、自分がマスクをしていて苦しいなど感じたらマスクをはずしてくださいね。

## 体にいいことたくさん 夏野菜を探せ！

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| き | お | く | ら |
| び | ゆ | と | ま |
| し | な | う | と |
| ま | ん | す | り |

※文字は一度しか使えません

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。(例の「とまと」以外にあと4つ)



カゼ予防になるカロテンが豊富

夏に不足しがちな水分がたっぷり！

ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

