家庭数

# 7月のほけんだより

令和４年７月１日　志木第二小学校　ほけんしつ

いよいよ夏本番です。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりするのもいいかもしれません。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

## からだの中の水分のお話

生きていくために大切な体の中の水ですが、なんと約 2.5Lが、おしっこやうんち、汗などで毎日外に出ていくといわれています。減った分の水を補給する必要があります。

私たちは毎日の食事で約 1Lの水を取り入れています。また、体の中で作られる水も 0.3Lくらいあるので、飲み水として必要なのは約 1.2Lになります。さらに運動などでたくさん汗をかくと、かいた分だけさらに プラス することになります。**意識して、こまめな水分補給を心がけましょう！**

### いっき飲み で水分補給した気になってない？

夏 は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。
でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？
体が一度に吸収できる水分は200～250mLと言われています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。
それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。
特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

**ポイントは「のどが渇く前」**

のどが渇いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

## 夏本番！ 熱中症 に気を付けて！

### 熱中症にならないために…

十分な睡眠

バランスの よい食事

こまめな 水分補給

涼しい場所で 時々休憩

帽子も 忘れずに

### その症状 熱中症 かもしれません

体調がおかしいな、と思ったら近くの大人に声かけましょう。

立ちくらみ

頭痛

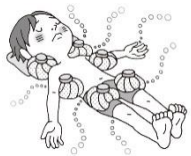
吐き気

高体温

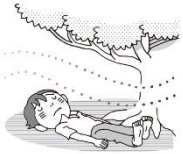
こむら返り

### こんな応急手当があります！

水分や塩分を 補給する。



首・わきの下 足の付け根を冷やす。



涼しい場所で 横になる。

意識のない場合は 救急車を呼ぶ。

### 熱中症クイズ

**熱中症になりやすい日は？**

○に入る文字は何でしょう？ひらがなで入れてみてください。答えはクイズの下に載せました。

きおん・○○○が たかい。

○○が ない。

きゅうに ○○くなった。

答えは上から順に、「しつど(湿度)」「かぜ(風)」「あつ(暑)」