



ほけんだより



5月

熱中症 対策号

松江市立第一中学校 保健室

ねっちゅうしょう よ ぼう

じ ぶん

熱中症予防のために…まず自分でできること

ひ ざ つよ あつ かん ひ ふ 日差しが強くなり、暑く感じる日が増えてきましたね。あつ からだ な 暑さに体が慣れていないときは、ねっ 熱中症にかかりやすくなるので注意が必要です。

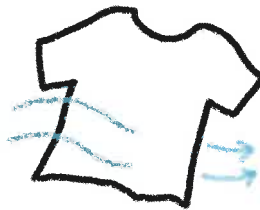
〇意識してほしいこと



ちゅうしょく かなら た 朝食を必ず食べて
とうこう 登校しよう!



はや ね はや お 早寝早起きに
つと 努めよう!
じ かん すいみん 8時間以上の睡眠



かぜとお ふくそう 風通しのよい服装
かつどう で活動しよう!
うんどう じ 運動時には
マスクをはずす



すいぶん ほ きゅう 水分補給のための
すいぶん かなら も 水分を必ず持って
こよう!

〇上手な水分補給のポイント

すいぶん 水分をとるタイミング

かわ のどが渴いてからではなく、つぎ 次のような
すいぶん タイミングで水分をとるとよいです。

れい きしょう じ うんどうちゅう ぜん ご にゅうよく 例:起床時、運動中やその前後、入浴の
ぜん ご しゅうしんまえ 前後、就寝前 など

すいぶん ほ きゅう てき の もの 水分補給に適した飲み物

き ほん 基本は、やはり水です。とうぶん おお 糖分の多いもの
やカフェインのふく 含まれたものはにちじょうてき すい 日常的な水
ぶん ほ きゅう 分補給には向きません。

たいりょう あせ なお、大量に汗をかいたときには、スポー
ツドリンクなどのえんぶん ふく 塩分が含まれたものを飲
みましょう。

かい すいぶん りょう 1回にとる水分の量

いち ど 一度にたくさん水分をとってもからだ きゅうしゅう 体は吸収
しきれません。

かい 1回あたり200mL(コップ1杯)程度を
め やす 目安に、こまめにとるようにしましょう。

すいぶん おお た もの 水分の多い食べ物

の もの 飲み物だけでなく、た もの 食べ物からもすいぶん 水分が
とれます。

たと はん やく すいぶん 例えば、ご飯100gには約60gの水分が
ふく 含まれています。これからがしゅん のキュウリ
やトマト、スイカなどもすいぶん おお 水分が多いです。