



令和6年度  
6月28日号  
末広小保健室

登下校・休み時間

帽子をかぶろう!

6月は、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、水痘の報告がありました。全体としてはお休みは少なく落ち着いています。

梅雨や急な暑さのため、頭痛やだるさ、クーラーをつければ今度は冷え、不調の訴えは多くあります。体が辛いときはけっして無理をせず、自分から先生に伝えてください。少しずつ暑さに慣れていきましょう。



## 熱中症に気をつけよう

とくにこんなときに注意!

### ●朝ごはんを食べていないとき

朝ごはんを食べていないと、寝ている間に汗をかいて不足した水分や塩分が補給できていないので、汗をかきにくくなり、熱中症になりやすいのです。



### ●熱があたり、げいをしているなど具合が悪いとき

熱があると、運動をすることでさらに高い体温になってしまいます。げりの場合、体のなかの水分が足りなくなっているため熱中症になりやすいです。

### ●風がないとき

汗は風が吹いていると、乾くときに体温を調節しやすくなります。しかし、風がないと汗が乾きにくくなるので、体温調節をうまくすることができません。

### ●寝不足のとき

寝不足だと疲れがとれておらず、また、体力が回復していないためしっかり睡眠をとったときよりも熱中症になりやすくなります。

## 熱中症の予防のしかた

- ☑ しっかり睡眠をとる
- ☑ 水分(水・麦茶・汗をたくさんかくときにはスポーツドリンク)をこまめにとる
- ☑ たくさん汗をかいたときは塩分もとる
- ☑ 運動をするときは、休憩をとる
- ☑ 暑い時期になる前に、暑さに慣れておく

