

# ほけんだより 5月号

R5. 5月19日 三国南小ほけんしつ

ねっちゅうしゅう  
**熱中症**に  
気をつける  
時期です!



みなさんの体の約70%は水分です。  
暑い日に体温が上がると汗をかくことで  
体の熱を外へ逃します。

そこで、汗にふくまれる「水分」と「ミネラル」の  
2つの補充が大切になります。

**麦茶**



- 体を冷やす
- ノンカフェイン
- たくさんのおめ
- ×ミネラルが少ない

**スポーツドリンク**



- ノンカフェイン
- ミネラルあり
- ×砂糖が多い
- ×のみすぎ注意

麦茶1Lに塩(ミネラル)を  
ひとつまみ入れた  
塩麦茶もおすすめ!

昼間、急に暑くなると、「午前中のうちにお茶がなくなった」  
「家に帰るまでにお茶がない!!」という声をよく聞きます。暑くなりそう  
な日や体育のある日は多めに用意しておくとお安心です!

## 運動会の練習がはじまりました!

暑くなりはじめの初夏は「暑熱順化」といって暑さに  
なれていくことが大切です。

体が暑さに負けないように、下の4つのポイントに気をつけて、  
病气やけがのない元気いっぱいの運動会にしましょう!



① 早ね早起き朝ごはんが  
元気な体をつくるポイント!



② 体が冷える前に  
汗をふこう。  
ニオイの原因にも  
なります。



③ ぼうしは  
必ずかぶろう!  
直射日光は  
体力をうばいます。



④ のどがかわいていなくても  
こまめに水分をとりましょう!!

### 保冷剤を募集しています!

学校で打撲などのケガがあったときや、熱中症対策が必要なときに使っている保冷剤  
ですが、劣化してやぶれてしまったり、保健室にもどってこなかったり・・・(あれ?)  
して、数が少なくなってきています。

もし、使用予定のない保冷剤がおうちにありましたら、学校に寄付していただけたら  
と思います。