

ほけんだよい

2025年(令和7年)
5月16日 NO.6
網引小学校保健室

いよいよ来週の土曜日(24日)は、体育大会です。思い出に残る体育大会になるように、練習をがんばっていると思います。来週の練習も頑張って乗り切りましょう！ただ、日中の気温が高くなってきています。熱中症対策もしっかりとしましょう。

熱中症の予防方法



◎こまめな水分補給

→喉が渇いてから一度に大量の水分をとるのではなく、喉が渇く前にこまめに

水分補給をしましょう。一度にまとめてたくさんの水分をとるのは、体に負担がかかります。

また、汗をかくと体の中の塩分も失われます。そのため、経口補水液やスポーツドリンクもうまく活用して、体の中のバランスを整えるようにしましょう。

ただ、スポーツドリンクにはたくさんの砂糖が入っています。飲み過ぎるとむし

歯など体によくない影響を与えるので、要注意です。薄めたり、飲む量を少

なくしたり、工夫しましょう。



運動の前(汗をかく前)と運動の後(汗をかいた後)には必ず飲みましょう。

*学校で水分が不足しないように、多めに持って来るようにしましょう。

◎体を冷やす

→体に熱がこもり、体温が高くなってしまうと、めまいや頭痛・だるさなどが起

きます。首やわきの下、太ももの付け根など血管がたくさんあるところを冷やす

ことで効果的に体温を下げることができます。



◎規則正しい生活

→ご飯をしっかり食べる・早寝早起きをする、など規則正しい生活を送ることで

水分・栄養補給や疲労回復ができます。特に、1日の始まりである朝ごはんは、

しっかりと食べるようにしましょう。

食事では、糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1を多く含む食品(豚肉

や大豆製品、キノコ類)や、水分の多い夏野菜(キュウリやトマトなど)、塩分など

体に大切な栄養素を補給できるもの(梅干しや塩昆布)を意識して食べるとより

効果的です。



☆ほかにも、外に出るときは帽子をかぶる、休憩する時は日陰で休む、汗をかいた

らタオルで拭く・着替える、などたくさんの熱中症対策の方法があります。

みんなが元気で体育大会を迎えられるように、今日から気をつけましょう。そして、

体育大会が終わっても、暑い日は続くので熱中症対策は行うようにしましょう。