

# ほけんだより

2025年(令和7年)  
7月17日 NO.9  
網引小学校保健室

明日で1学期が終わり、いよいよ待ちに待った夏休みがスタートします！

1学期、あつという間だったなあという人もいれば、長くて少ししんどかったなあという人もいます。まずは、しっかりと休んでリフレッシュできるといいですね！

先生が小学生だったころは、「涼しい午前中の間に宿題をすると良い」なんて言われていたのですが、今は8時頃でさえ30度を超えています。ですので、熱中症には気を付けて計画的に宿題をしたり、遊んだりするようにしましょう！



## 暑さに負けるな!

みなさんは、熱中症対策はしっかりとできていますか？夏休みを、暑さに負けず元気に過ごすためにも、熱中症について知っておきましょう。

《原因》 体からうまく熱が出ていかず、体の中に熱がこもってしまうため。

- 湿度が高い→汗の蒸発が進まず、体の外に熱が出て行きにくい。
- 気温が高い→体温よりも気温が高いと体を温めるために空気から熱を吸収する。気温と体温の差が小さいと、体の熱を下げようとされなくなる。
- 風通しが悪い→風が吹くと汗の蒸発や体の熱を下げようとするが、風通しが悪いとされにくくなる。

《症状》 熱中症は大きく分けて、Ⅰ度(軽症)・Ⅱ度(中等症)・Ⅲ度(重症)の3つに分けられます。

<p>熱けいれんと熱失神(軽症)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• めまい、立ちくらみ</li> <li>• 筋肉痛、こむら返り(つる)</li> <li>• 全身の倦怠感</li> </ul> <p>など</p>	<p>熱疲労(中等症)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 頭痛</li> <li>• 気分不良、吐き気、嘔吐</li> <li>• 体に力が入らない</li> </ul> <p>など</p>	<p>熱射病(重症)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 体が熱い</li> <li>• 汗をかいていない</li> <li>• 意識がない、反応が薄い</li> <li>• けいれん</li> </ul> <p>など</p>
---	---	--

※意識がない・けいれんしているなど、重症の症状に当てはまる場合は、迷わず救急車を呼びましょう！(119番)



人は普段から汗やおしっこなどで体内の水分を体の外に出しています。汗をかくとさらに水分が体内から出されるため、飲み水として必要な水分量は1.2Lくらいを目標に飲むようにしましょう。(じつは、飲み物だけではなく食べ物からも水分補給をしているんですよ。)

水を一度にたくさん飲むと、体内のナトリウム(塩分)濃度が下がり低ナトリウム血症という状態になる可能性があるため、喉が渇く前にこまめに水分摂取すること、塩分・糖分の含まれた経口補水液やスポーツドリンクなども摂取することを意識するようにしましょう。

## ペットボトル症候群に要注意!?

暑い日は、喉がかわきますよね。水分補給だー!と言って、あま〜いジュースなどをぐびぐびと飲んでいませんか?実は、熱中症予防で効果的だと言われているスポーツドリンクも飲み過ぎには要注意です。

ジュースやスポーツドリンクには、砂糖がたくさん入っています。これらを一度にたくさん飲み続けると、頭がくらくらしたり、口の中がかわいてしまったり、身体がだるくなってしまったりしてしまいます。

これは、「ペットボトル症候群」といって、急な糖分のとりすぎによって体に不調が起きてしまう状態です。肥満やむし歯などの原因にもなるので、普段からよく飲む飲み物は、お水やお茶などにするよう心がけましょう。



夏休みは、約1か月間の長い休みです。とっても楽しみですね。

のんびりと過ごすのもいいですが、生活リズムが崩れすぎないように注意しましょう!

早寝早起きや適度な運動、栄養のあるご飯、など正しい生活リズムを意識して過ごすと、2学期も元気に登校できると思います。

みんなにとって思い出に残る夏休みになるように、いろんなことに挑戦してみてください!

2学期に元気なみんなと会えることを楽しみにしています!

