



2023年(令和5年)7月18日  
福山市立神辺小学校  
保健室

かる だっすいしょうじょう かわ かん  
軽い脱水症状のときは、まだのどが渴いた感じがしません

なつ わす すい ぶん ほ きゅう  
だから、夏は忘れずに水分補給!

つ ゆ じ き きゅう あめ ふ む あつ たいちょうかんり むすか じ き  
梅雨の時期、急に雨が降ったり、蒸し暑くなったりと体調管理が難しい時期です。

ねっちゅうしょう きけん たか ひごろ せいかつ とどの  
また、熱中症の危険が高くなりますので、日頃から、生活リズムを整え、

きゅうけい すいぶん えんぶんほきゅう き す  
休憩や水分、塩分補給に気をつけながら過ごしましょう。



運動時の水分補給のポイントは

うんどう はじ まえ すいぶんほきゅう  
○運動を始める前に水分補給。

なつ わす すい ぶん ほ きゅう  
○のどがかわく前に水分補給。

はげ うんどう ぶん かい すいぶんほきゅう  
○激しい運動をするときには、30分に1回の水分補給。

たいりょう あせ いんりょう えんぶん ほきゅう  
○大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。

つめ いんりょう すいぶんほきゅう  
○冷たい飲料で水分補給。



### 熱中症

になりやすいのは  
こんな人

#### ① 寝不足・朝ごはん抜き



#### ② 水分補給をしない



#### ③ 休憩をとらない



## 熱中症 どうすれば防げる?

すい ぶん ほ きゅう  
☑️ **こまめな水分補給**

のどがかわいて  
いなくても飲む



ぶん かい きゅうけい  
☑️ **30分に1回休憩**

たい おん さ  
体温を下げる  
ために休む



ふく そう き  
☑️ **服装に気をつける**

うす ぎ かぜ とお  
薄着で風通しの  
よいものを。

ぼう し たい せつ  
帽子も大切



### 汗ってどこから来るの?

あせ ぜんしん ひ した すうひゃくまん こ  
汗は、全身の皮ふの下に数百万個もある「汗腺」という場所で作られています。材料は血液。99%が水分でできていて、残りの1%が塩分など

です。なめるとしょっぱいのはこのせい。



#### ★汗をかくのは大切なこと

たい おん あ 上がりすぎると、からだのなかの細胞が壊れたり内臓がうまく働けなくなったりして、具合が悪くなるのです。そうならないように、汗が熱を外へ逃がします。

あせ 汗をかくのは、じつはとっても大切なこと。でも、汗で失った水分は、水やお茶を飲んで取り戻してくださいね。



### <外での活動の時>

ぼう し  
○帽子をかぶろう。

すい  
○水とうをもっていこう。

あせ よう  
○汗ふき用のタオルをもっていこう。



### <保護者の皆様へ>

4月から実施してきました、定期健康診断がすべて終わりました。問診票の記入や尿の検体の提出などありがとうございました。

健康診断の結果については、病院受診をお勧めする人にもみお渡ししています。すでに病院受診をしてくださっている家庭もあります。ありがとうございます。

夏休みを利用して、早めの受診をしていただき「健康診断結果のお知らせ」の用紙を学校に提出してください。

#### ○【けんこうのきろく】について

今年度4月から実施してきた健康診断の結果について記入しています。お子さんの成長の記録と治療を必要とする疾病等がないか、確認をお願いします。確認後、保護者欄に押印もしくはサインをしていただき提出をお願いします。

**締め切りは、7月21日(金)**

#### ○【保健連絡袋】について

病院受診をお勧めする人には、保健連絡袋に手紙を入れてお渡ししています。保健連絡袋は、家に持ち帰ったら、翌日には学校に返していただくようにしています。まだ、ご家庭にお持ちの方は、提出をお願いします。