

# ホッ と 保 健 室

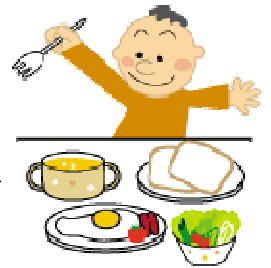
## 夏休み明けは特に注意が必要！ ～熱中症について～

熱中症は、急に温度が上がったとき、体が熱さに慣れていないときに起こりやすいとされています。つまり、夏休み明けのこの時期がとても危険なのです。また、子どもは、大人に比べて、温度の変化を感じる機能や、体にこもった熱を下げる機能が発達していない場合が多くあります。

熱中症を防ぐためには、水分補給、生活習慣、その日の体調に注意が必要です。

### ①朝ごはんを必ず食べましょう！

子どもが1日に必要な水分量は、2000cc（2リットル）です。そのうち、900ccは、朝(300cc)・昼(300cc)・晩(300cc)ずつ、3度の食事から摂取しています。朝ごはんを抜くと、午前中の活動の、水分量とエネルギーは確実に足りません。いっきに熱中症のリスクが高まります



### ②睡眠時間をじゅうぶんにとりましょう！

睡眠不足は、熱中症を引き起こす大きな原因です。また、集中力の低下や、疲労の回復がじゅうぶんに行われなために、ケガの原因にもなります。



### ③登校前の健康チェックをていねいに！

夏休み中の生活から、学校の生活リズムに慣れるまで、特に体調の変化に注意をしてください。変化が見られた場合は、連絡帳などを通して、必ず担任へご連絡ください。

#### 《チェックポイント》※こんなときは要注意

- |                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱っぽい     | <input type="checkbox"/> 顔色が悪い   |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない    | <input type="checkbox"/> 下痢をしている |
| <input type="checkbox"/> 睡眠が十分でない | <input type="checkbox"/> 機嫌が悪い   |

