

# ほけんだより 7

2023年7月3日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

危険!  
熱中症が  
起りやすい  
条件

からだ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態  
(下痢など)

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとって  
いない

環境

- ・気温(室温)、  
湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった



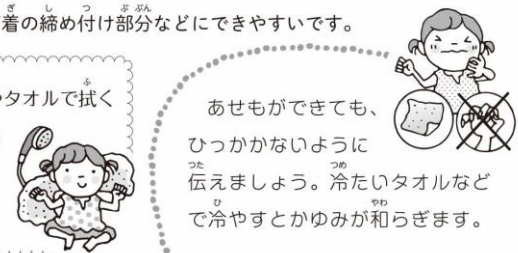
はやいものであと2週間で1学期が終わります。1学期は検診がたくさんありました。みなさんの協力のおかげでスムーズに終わることができました。2学期にもいくつか検診があるので、そのときも協力をお願いします。

気温がぐんぐん上がってきて、夏本番のシーズンがやってきます。こまめにお茶を飲んだり、休息をしっかりとって、熱中症にならないように気を付けましょう。

あせも予防のポイント

子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。特に首元、脇、肘、膝の裏、下着の締め付け部分などにできやすいです。

- ◎ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- ◎ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る
- ◎ こまめにシャワーを浴びる



あせもができて、ひっかかないように伝えましょう。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖	
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約17個分
スポーツドリンク 500mL	約10個分
リンゴジュース(濃縮還元) 200mL	約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

