

ほけんだよい

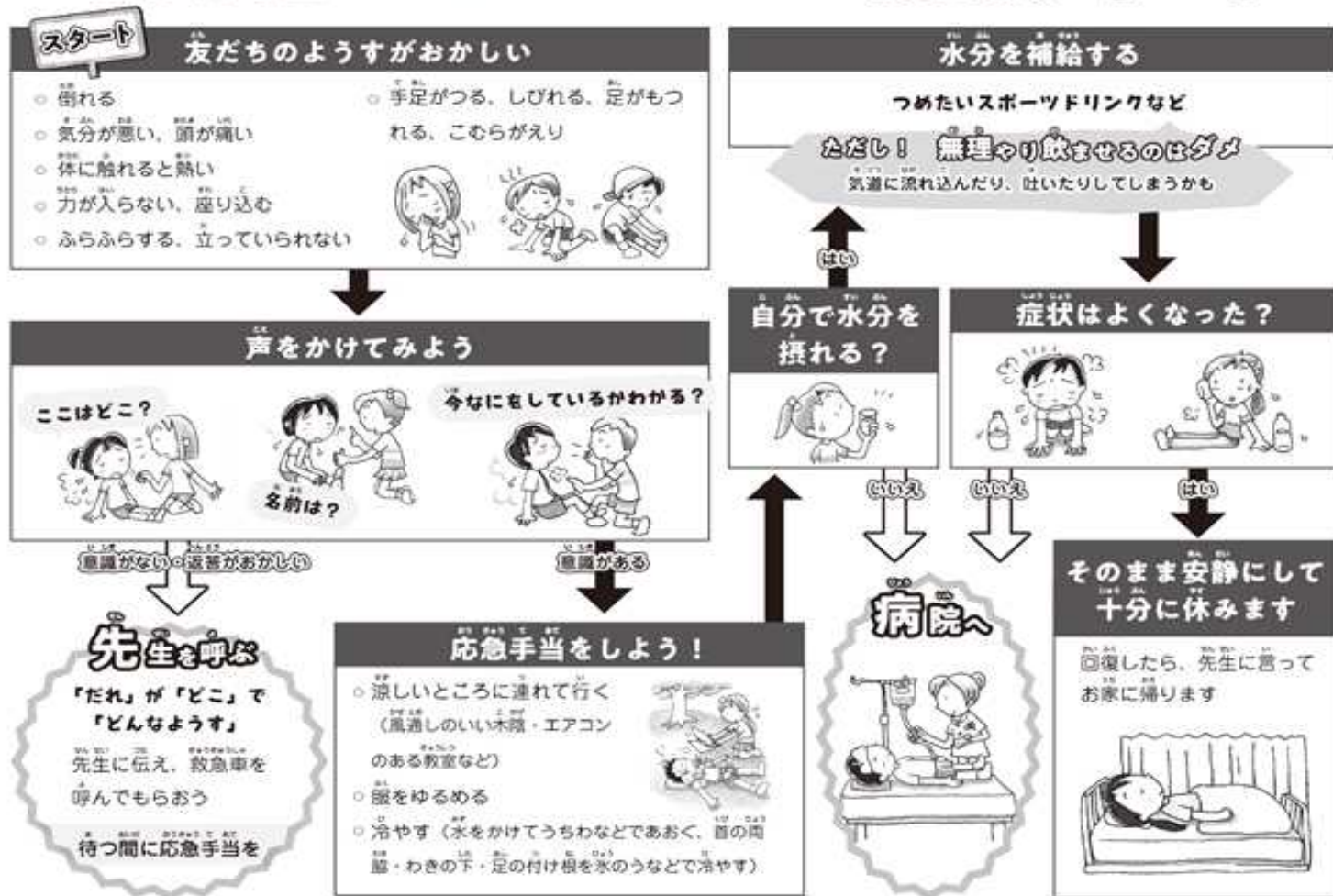
鹿野中学校保健室
令和6年7月

新しい年度が始まった、と思ったら、もう夏休みです。

夏休み中も、しっかりと睡眠をとって元気に過ごしてください。睡眠不足は、熱中症のリスクを高めます。生活リズムが大きく変わらないよう、気を付けましょう。

また、むし歯など治療の必要な疾病が見つかった人は、この機会に受診できるとよいですね。※菌の検査、尿検査等のお知らせは8日頃配付します。

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



いっき飲みで水分補給した気になってない?

夏 は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか?

体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

