

ほけんだより

6月
June

令和6年6月
園田北小 保健室

おうちの方へ
いっしょに
よんでください

夏目前! 熱中症を防ぐ水分補給のポイント

運動した時にかく汗の量

気温30度の日に中等度の運動※をした場合の汗の量
(子ども~大学生の平均)

$$\text{約} 10\text{g} \times \text{体重 (Kg)} \times \text{時間} = \text{〇〇ml}$$

※ 中等度の運動... ジョギングや球技など
「きつい」と感じない程度の運動

例) 体重30kgの人が45分間(0.75時間)体を動かした場合

$$10\text{g} \times 30\text{kg} \times 0.75\text{時間} = 225\text{ml}$$

⇒ 体育の授業(45分間)に給食の牛乳
1本分よりちょっと多いくらいの汗をかく!



個人差はありますが、汗をかいた分と同じだけ
水分を補給することが大切です。

※ 1時間以上の運動では塩分補給も必要!

★ 同じ量でも一気に飲むと、おなかにたまってしま
い、体がうまく水分を吸収できないそうで
す。すこしずつ、こまめに飲みましょう。



<参考>

小学保健ニュース No.1359 付録「水分補給のポイント」
横浜国立大学 名誉教授/松山大学特任教授 田中英登



むぎちゃ みず 麦茶・水



- ☺ 体をひやしてくれる
- ☺ ノンカフェイン
- ☺ ごくごく飲める
- ☹ 塩分が入っていない

こまめな水分補給にはピッタリ!
足りない塩分は食事で補うとよい。



はげしいスポーツをしたときに◎

スポーツ

ドリンク



- ☺ ノンカフェイン
- ☺ 塩分補給ができる
- ☹ 砂糖が入っている
- ☹ の飲みすぎるとむし歯や肥満、
糖尿病の原因にも...

必要な時に“適量”で!



りよくちゃ こうちゃ 緑茶・紅茶



- ☹ カフェインによる利尿
作用(おしっこがでやす
くなる)があり、それによ
って水分が失われる

熱中症予防には
向きません



ジュース



- ☹ 糖分が多すぎて、おな
かにたまってしまい、水分が
吸収されにくい

熱中症予防には
向きません

朝ごはんを食べてこよう!

1日の最初の食事でエネルギー・水分・塩分をとるこ
とが大切です。暑い日には、特に塩分をプラスしてお
くのがおすすめです。インスタントのスープや味噌汁
など簡単なものから取り入れてみてください。



おうちの方へ

- ★ 保健室には経口補水液(OS-1)を常備しています。
熱中症が疑われる場合には経口補水液を使用します。
- ★ 暑さ指数計を運動場と体育館に設置して、暑さ指数
(WBGT)をチェックしています。数値が高いときには
運動や休み時間の外遊びは中止とします。