

# 暑くなってきました

予想気温が30℃をこえるようになってきました。今は体を暑さになれさせる大事な時期です。

熱中症を予防し、元気に学校に通うために大切なお知らせです。おうちの人といっしょに読みましょう。

## ① (朝) ごはんを必ず食べる

活動のエネルギーと水分を補給しましょう。

水分補給というと水やお茶を飲むことを思い浮かべますが、食事からとる水分は意外に多いのです。特に温かい汁物はおなかにもやさしく、汗で失われるミネラルを補うことができます。夏こそ朝スープ・朝味噌汁がおススメ。野菜や芋類、豆、海藻、きのこなど具たくさんなら、さらによし！です。

食事をきちんととることは脱水予防の基本です。

\*朝ごはんを食べているのに「すぐにお腹がすいちやう」「お昼前にお腹がすいて気分が悪くなる」という人には甘いパンだけを食べてきている人が多いようです。腹持ちをよくするためにはおかずを足したり、パンを米に替えてみては？米飯だとおかずに手間がかかるイメージですが、ちりめんじゃこ、納豆、のり、ふりかけ、チーズや卵、なども立派なおかずです。

たいなくなっても、ひとにあげたり、もらったりできません。

## ③ 十分な量の水分を持ってくる

水筒がお昼までに空っぽになるようなら、もっとたくさん持ってきましょう。

体の熱を取り、吸収されやすい飲み物の温度は5～15℃といわれています。生ぬるよりは冷たい方が良いのですが、氷がいつまでも水筒の中でカラカラいっているようでは冷たすぎ、胃腸を弱らせます。ひんやり程度にとどめましょう。

## ② たっぴり・ぐっすりねむる

寝不足は自律神経の働きを弱め、暑さにたえる力を奪います。たっぴり・ぐっすり眠るようにしましょう。

たっぴり眠れば、朝は自然に目が覚めます。起きにくいのは睡眠時間が足りていないのかも。もう少し早く布団にはいる方が良いのかもしれない。

時間は長く寝ているのにすっきり起きられないのは、ぐっすり眠れていない=睡眠の質が悪い可能性があります。寝る直前までテレビやモニターをみていませんか？早めにスイッチを切り、目から脳への刺激をストップさせましょう。(最低30分前)

また暑くて寝苦しい場合は、布団をかえたり、換気を良くしたり、エアコンの使用など、お家の方と相談して、気持ちよく眠れるように工夫しましょう。

## ④ ハンカチ・タオルを準備

顔も洗えるようにタオルがあると便利です。

雑菌が繁殖しやすいので、毎日洗って乾かします。

(ぬれたタオルを入れるポリ袋もいりますね。)

すいみん しょくじ すいぶんほきゅう ととの うえ  
睡眠、食事・水分補給などを整えた上で・・・

すこ あつ なか かつどうりょう ふ いちにち ぶんかん  
少しずつ、暑い中での活動量を増やしていきましょう。（1日に30分間がめやす）

からだ あつ な にしゅうかん い  
体が暑さに慣れるには2週間ほどかかると言われています。

あいだ むり  
その間は無理をしません。ちょっとだけがんばります。

かん きゅうけい つめ すいぶん の げんき で  
しんどいと感じたら休憩。冷たい水分を飲みます。元気が出たらまたがんばります。

あつ つよ  
こうして暑さに強いからだにしていましょ。

## おうちの方へ

### ◇スポーツドリンク・イオン飲料について

スポーツドリンク・イオン飲料は、大量に発汗したり、食事がとれないときの水分補給に効果的です。しかし、普通にごはんが食べられる健康状態ならば、通常の小学校での活動の範囲ではお茶で十分と考えています。

活動強度が高い時など、塩分を補給したい場合はお茶の中に塩を0.1～0.2%の濃さになるくらい（1ℓに小さじ2/5杯が目安）入れましょう。（精製塩でなく自然塩・岩塩であることが重要です。）

ミネラルを補給するためにも朝ごはんには ごはんと汁物、野菜の入ったおかずなどがおすすめです。

\*保健室には救急用に経口補水液を常備しており、必要時な時には飲ませます。

### 虫刺されに注意

気温の上昇と共に刺す虫の活動も活発になっています。夕方の草むらなど、むき出しの子どもの手足は格好の餌食。長袖長ズボンで肌を覆うことや、虫除け剤の使用が必要かもしれません。

特にブユ（ブト）刺されはひどく腫れ、何日も激しいかゆみが続きます。刺された事に気づいたら、少しでも早く刺し口を絞るようにしながら水道水で洗い、冷やします。

掻くと腫れてさらにかゆみが増します。すぐに塗れるよう、薬の準備があると安心です。刺された部位を掻き壊さないよう、爪も伸ばしすぎないようにしましょう。症状が強いときは皮膚科の受診を考えましょう。