

7月のほけんだより

作成者
3年3組・6組 保健委員

いっき飲みで水分補給した気になっていない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも気にな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ぐらいの量ですね。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、いっき飲みをしがたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分を摂取することが大切です。



知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい

日焼けはやけどです

日焼け をすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。



日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

こんなときは病院へ

- ・痛みが強い
- ・水ぶくれができています



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ 38度～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など	手足口病 口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など
咽頭結膜熱(プール熱) 38度～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など	



こんな症状が見られたら、まずは病院受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。