

ほけんだより 7

水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなければ無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は運動部の活動や体育の後業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技

では仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば...

無理してない？

水分とってる？

休けいしようか

体調に変化はないかお互い気づかないから運動を楽しめるといってね!!



水分足りている？

熱

熱中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているが、自分ではわかりにくいので、かんたんにチェックする方法があります。



でチェックしてみよう!



①手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。



②つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも...

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



熱中症

今日の危険度チェック



環境は...

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



身体面は...

- カゼ気味ではないか?
- 寝不足ではないか?
- 水分はきちんととっているか?
- 運動は普段からしているか? (久しぶりでないか?)



熱中症には気をつけよう!!