

# ほけんだより 7月

西条市立吉井小学校  
令和7年7月1日

いよいよ夏本番ですね!夏は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策!」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがちになります。でも、栄養バランスの偏った食事をとっていると、体に様々な不調が現れます。栄養バランスの良い食事を心がけて、暑い夏を乗り越えましょう!

## 夏を健康に過ごそう!

水だけじゃ危ない?



Na  
Cl

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫!」と思っている人が多いかも知れませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分(ナトリウム)が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



## 暑さ指数 測っています!!

|           |  |
|-----------|--|
| 青色<br>    | <b>【安全】暑さ指数:21℃未満</b><br>熱中症の心配はほとんどありません。外で元気に遊びましょう。 |
| 緑色<br>    | <b>【注意】暑さ指数:21℃~25℃</b><br>運動の後は必ず水分補給をしましょう。          |
| 黄色<br>    | <b>【警戒】暑さ指数:25℃~28℃</b><br>こまめに水分補給をしながら運動をしましょう。      |
| オレンジ色<br> | <b>【嚴重警戒】暑さ指数:28℃~31℃</b><br>激しい運動はやめましょう。             |
| 赤色<br>    | <b>【危険】暑さ指数:31℃以上</b><br>危険な暑さのため、外遊びは禁止します。           |

吉井小学校では、6月から暑さ指数(WBGT)の測定を始めました。暑さ指数とは、熱中症予防のために決められた数値のことです。数が大きいほど、熱中症になりやすい環境だと言えます。この暑さ指数は、階段前の掲示板に毎日、記録をしています。一人一人が熱中症の予防をしましょう。

