

# ほけんだよい 7月

鹿野中学校保健室  
令和5年7月

新しい年度が始まった、と思ったら、もう夏休みです。

夏休み中も、しっかりと睡眠をとって、元気に過ごしてください。睡眠不足は、熱中症のリスクを高めます。生活リズムが大きく変わらないよう、気をつけましょう。

また、むし歯など治療の必要な疾病が見つかった人は、この機会に受診出来るといいですね。※歯の検査、尿検査等のお知らせは12日頃配付します。

## 熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



## いっき飲みで水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切…誰でも知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くらいの量ですね。

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「のどが渇く前」

のどが渇いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

