

ほけんだより

令和6年7月号
富山市立奥田北小学校

7月に入り、気温、湿度共に高い予報の日が続きます。天候も変わりやすい日が続き、体調を崩しやすくなる心配があります。暑さに負けずに夏を元気に過ごすことができるよう、ご家庭でも健康管理をお願いします。



7月の保健目標

夏の病気を防ぎ、元気に過ごそう

その **□□不足** 熱中症の危険あり!



水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。



運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣を付けるといいですよ。



ジュースに入っている角砂糖は **17** 個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには**想像以上の砂糖**が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない**水やお茶**にしましょう。



暑さ指数 (WBGT) をご確認ください！

熱中症を防ぐためには、「暑さ指数」に応じて対応することが大切です。「暑さ指数」は、気温と同じ「何℃」で示されますが、値は気温とは少し異なり、体と外気のやりとりに着目し、**気温**、**湿度**、**輻射熱**（地面・建物からでている熱）の3つを取り入れた指数です。

暑さ指数
(WBGT)

=



1

気温の効果

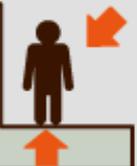
:



7

湿度の効果

:



2

輻射熱の効果

中でも、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、身体から熱を出す能力が減少してしまうため熱中症になりやすくなります。そのため、同じ気温でもその日の湿度によって、熱中症になる危険が異なります。暑さ指数に応じて水分補給や休養をとり、熱中症を予防しましょう！

暑さ指数は環境省の「熱中症予防情報サイト」で確認できます。ぜひご確認ください。

