

はなはな



令和5年（2023年）7月4日

千歳市立信濃小学校

保健室

おうちの人にも見せてください。

7月のほけんもくひょう

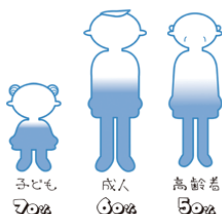
なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう！

ねっしゅうしょう

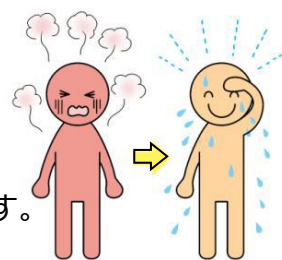
すいぶんほきゅう

熱中症にならないために水分補給をするわけ

みなさん（子ども）の
からだ 体のおよそ70%
はんぶんいじょう すいぶん
（半分以上）は、水分で
できています。



あつ ひ
暑い日は、あせを
いっぱいかきます。
あせは からだ なか
熱を逃がしてくれます。



あつ ひ じかん
暑い日に1時間、
おもいきり あそ
遊んだり、
はげしい うんどう
運動をしたりすると
ペットボトル1本分くらい
の すいぶん
水分がなくなるので、あせをかくことが、あるそうです。

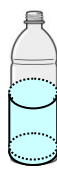


ペットボトル1本分の水分が
なくなると 体がだるくなり、
3本分の水分がなくなると
ふらふらするそうです。
こういう しょうじょう ねっちゅうしょう
症状を熱中症といいます。



みなさんは、のどがかわくと水を
の 飲みますね。でも、のどがかわいたと
おも 思うときには、すでにペットボトル
はんぶんいじょう たいじゅう パーセント すいぶん
半分以上（体重の1%）の水分が
からだ 体から なくなっているそうです。

のどが
かわいたよ！



ですから、のどがかわいたと
かわいたと思う前に
こまめに すいぶんほきゅう
水分補給を
することが
たいせつ
大切です。



うんどう ぶんまえ
運動する20分前に
すいぶんほきゅう
水分補給をするといいよ！

やす じかん 休み時間や

たいいく まえ
体育の前には

すいぶんほきゅう
水分補給をしてから

あそ うんどう
遊んだり、運動したり

することが大切です！



の すいぶん からだ きゅうしゅう
飲んだ水分が、体に吸収されるまでに20分くらい
かかるそうです。一度にたくさん水分補給をしても、
からだ きゅうしゅう りょう
体が吸収できる量はコップ1杯くらいだそうです。
ですから、一度にたくさん水分補給をすることよりも、
こまめに すいぶんほきゅう
水分補給をすることが大切です。