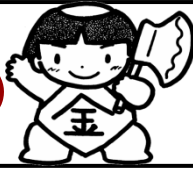


きんたろう



令和2年 9月 4日
丹波篠山市立八上小学校
ほけんしつ

8月24日の始業式から2週間がたちました。心もからだも学校の生活リズムに慣れてきたころだ
と思います。けれども毎日の暑さで体調が整いにくくなっている人もいるでしょう。水分補給をしな
がら、エアコンやクールタオルを上手に使ったり、早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムを整えたりし
ながら、暑い夏を乗り越えていきましょう。

熱中症予防に一工夫

ポイント1. 朝のみそ汁

朝ごはんにはみそ汁がおすすめ！！

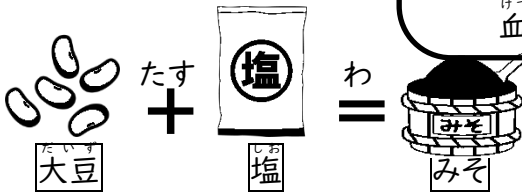


★ みその効果

①みそは、大豆を塩づけにして発酵させた調味料です。

発酵食品は、からだにとってもよいといわれています

- ・胃や腸に負担がかからないように体の中に吸収されます。
- ・免疫力(ウイルスと戦う力)を高めてくれます。
- ・酵素を含んでいるので、体温up、太りすぎを防ぐ、
血液サラサラ効果、便秘解消、美肌効果があります。



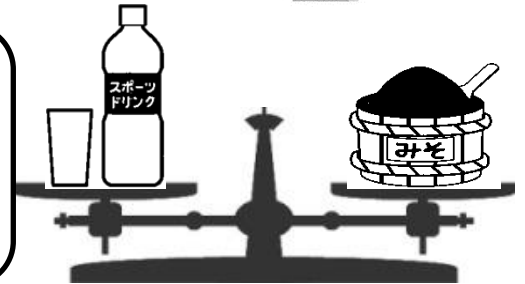
②塩分(ナトリウムイオン)がたくさんふくまれています。

みそには、スポーツドリンクと同じくらいの量の

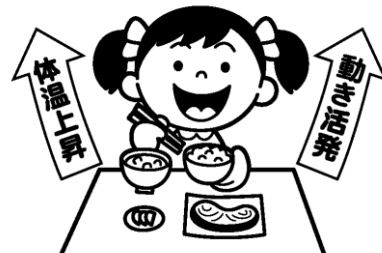
塩分(ナトリウムイオン)が入っています。

汗がたくさん出た時には、水分といっしょに

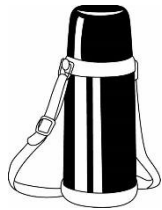
塩分(ナトリウムイオン)をとることが必要です。



③みそには、ブドウ糖がふくまれています。ブドウ糖は、脳を働かせるために必要なエネルギー源
です。また、体温が上昇して、体の動きが活発になります。脳でしっかり考え、体が温かくな
って体のエンジンがかかると、けがの予防にもなります。



★ すいぶんほきゅう 水分補給



朝起きた時の体は、水分不足の状態です。人は眠っている間に200 m l ~ 500 m l (牛乳パック1個分~ペットボトル1本分)の汗をかいています。ですから、みそ汁のお汁をとって、体の水分を補いましょう。

朝におみそ汁を食べたからといって、熱中症予防の効果が一日中続くものではありません。朝起きたときの水分不足を解消するための一つの方法です。学校では休み時間に水分補給をすることを忘れないようにしましょう。

1日に出ていく水の量は

約**2~2.5** L

おしっことして、1~1.5 L

あせとして、0.6 L

はく息として、0.3 L

便として、0.1 L

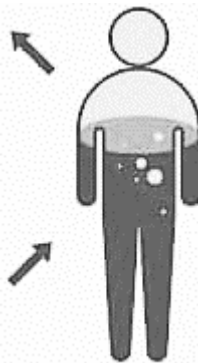
気温や体調によって変わることもあります。

1日に必要な飲み物の量は

約**1.2~2** L

飲み物として必要な水分の量は

1.2~2 L。食べ物の中に入っている水分の量は0.8 L。

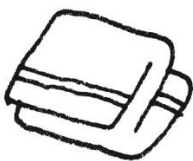


小学生の体の水は、体重の約**70** %

体重30 kgの人だと体の水の量は、21 kgです。

ポイント2. 汗のふき方

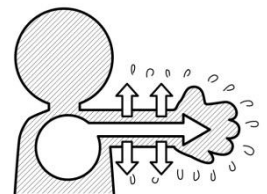
ぬれタオルがおすすめ！！



人のからだは、できるだけ体の中の温度を一定に保とうとします。

ですから、外が暑くて体温が上がった時は、汗をかいて、体の中にたまった熱を外へにがそうとします。

ぬれタオルで体をふくことで、



① 体の熱を下げる

ひふに水分が残るので、ひふがしっとりして、体の中の熱をにがしてくれます。

② きもちがいい

汗と一緒に塩分をふき取るので、ベタベタ感がなくなります。



* 丹波篠山市からいただいたクールタオルをじょうずに活用しましょう。

熱中症予防のために、早ね、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることが一番大切です。おうちの方にも協力していただいて、暑い夏を乗り切りましょう。