



令和2年6月8日  
練馬区大泉第四小学校  
校長 岡本 昌子  
養護教諭 小泉 茉莉衣

学校が始まって一週間が経ちました。毎日元気に登校してきてくれて、とても嬉しいです。学校のある一日に慣れてきましたか？お友達や先生に毎日会えると気持ちもシャキッとしますね。土日にとっと疲れが出た人もいないのでしょうか。これから気温や湿度も上がっていきます。帰ったらしっかりお風呂でお湯に浸かって、夜は早めに寝るように心がけてくださいね。



## マスクで過ごす夏！ 熱中症に気をつけて過ごそう！

昨年5月から9月までに熱中症で病院に搬送された人はなんと！全国で7万1317人！コロナウイルスとも戦ってくれている病院に、こんなにたくさんの方が運ばれたのでは、病院がパンクしてしまいます。しかし、今年はみんな初めてマスクで夏を過ごさなくてはなりません。

マスクをつけていると...

○顔や首がおおわれることで、体温が上がりやすくなる。

○口元にしめった空気がたまり、のどがかわいたのに気づきにくくなる。

○顔や首の表面の温度が上がりやすく、息が上がりやすいので、運動すると体温が上がりやすい。

...と熱中症になりやすいのです。



気温30度の日にマスクを10数分つけていると、顔の表面の温度が30～37度に上がる、という報告も...！

### 熱中症になるとどうなるの？

★大量に汗をかく

★体温が上がり、体が熱くなる

★心臓がドキドキする

★おしっこの量や回数が少なくなり、色が濃くなる



★足をつったり、けいれんしてくる

★意識がもうろうとしてくる

★頭痛や吐き気がしてくる

★意識がなくなる

# 熱中症を 防ぐ ためには

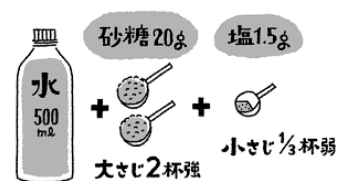
☆3色きちんと食べる



☆のどがかわき始めたら  
水を飲む



☆経口補水液を  
おうちに置いておこう



☆暑いと感じる場所に  
居続けないようにする



☆ムシムシしないように  
たまに換気しましょう



☆気持ちのいい環境で  
よく寝るようにしよう



☆散歩や室内で軽い運動  
をしよう



## ☆暑いときにおすすめの食べ物☆

カリウムを多く含む食べ物



☆発汗で失いがちな塩分を補ってくれます。

ビタミンB1を多く含む食べ物



☆疲れた体の回復に効果があります。

ビタミンCを多く含む食べ物



☆免疫力を高めて、ストレスを減らしてくれます ☆からだの脱水にならないようにしてくれます

クエン酸を多く含む食べ物



熱中症の症状は、新型コロナウイルスのかかり始めの症状によく似ている  
そうです。コロナの予防もそうですが、熱中症は十分に予防ができる病気  
なので、これからの季節はぜひ気を付けていきましょう。

参考：「教えて！隠れ脱水委員会」、ヒマツプス「栄養を取り戻せ！熱中症に効果的な食べ物は？」

