



令和7年7月15日  
立川市立若葉台小学校  
校長 片山 伸哉  
保健室 発行

# 水分補給

のときの

# 注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!?

体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



## 汗でわかる!? あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

## “汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- ☒ 軽い運動をする
- ☒ お風呂では湯船に浸かる
- ☒ 冷房の温度を下げすぎない など





4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は、順調にすすんでいるでしょうか。

まだ医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症かんせんしやうというと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱て あし くちびやう いんとうけつまくねつなど夏に流行る感染症かんせんしやうもあります。油断ゆ だんせずにしっかり対策たいさくをしましょう。

手洗い・うがいをする

水分すいぶんをしっかりとる

クーラーの温度おん どを調整し、室内外の気温差しつないがい き おん さを小さくする

栄養バランえいようスのよい食事しょくじをとる

夜はぐっすり寝る



熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

夏のチャンスです～

予防や治療が必要な場合は、  
早急な対応や治療は、順調に



熱があるかもしれませんが、  
熱中症や脱水など夏に流行る感染症もあります。  
予防しましょう。



えいよう  
栄養バランスのよい  
しょくじ  
食事をとる

よる  
夜はぐっすり寝る

睡眠不足  
暑さだとかき汗をし  
けなくなつ  
体の調節がう  
まくなるよ。  
ぐっすり寝よう。



運動不足  
体力が  
なり  
朝や  
い時間  
しょう。



運動しましょう