



## ※ 夏ばてに注意! ※

“夏ばて”は病名ではなく、暑さが原因となって身体の機能が低下し、現れる症状をいいます。  
(全身のだるさ、疲労感、疲れやすさ、気力低下など)

- ・暑いと、体内でのビタミンB<sub>1</sub>の消費量が増える
- ・甘い飲み物など多く摂ると、ビタミンB<sub>1</sub>の消費量が増える

→ ビタミンB<sub>1</sub>が不足する →  
糖質がエネルギーにかえられる時に、ビタミンB<sub>1</sub>が消費される

だるい、疲れやすい、  
集中力が不足する、  
気力が低下する

(ビタミンBを多く含む食品  
豚肉、レバー、大豆、うなぎ、  
緑色野菜など)

- ・冷たい物を多く飲食する  
→胃液が薄まる。胃腸が冷える  
→消化機能が低下する→食欲が低下する

→ エネルギーが不足する

- ・発汗量が多くなり、体内の水分やミネラルの排出量が多くなる

→ 水分・ミネラルが不足する

だるい、疲れやすい

ひどくなると脱水症状になり、めまいや立ちくらみ、頭痛などの症状が現れます。  
重傷になると、けいれんが起きたり、意識がなくなったりすることもあります。  
高温の環境で起こるこれらの症状を熱中症といいます。



幼児は、体の水分の割合が体重の65~75%(成人は約60%)で、体重あたりの不感蒸泄が成人より多いのです。こまめに水分を補給しましょう。早めの水分補給が必要です。



- ・暑さで熟睡できなくなる

→ 睡眠不足になる

→ 疲れがとれない

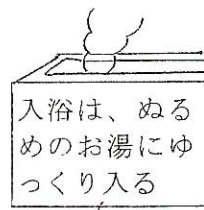
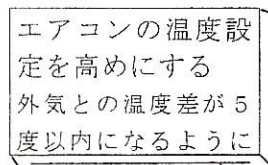
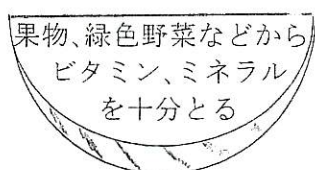
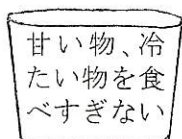
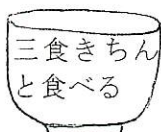
- ・冷房した室内と、暑い屋外の温度差が大きい
- ・長時間、冷房の効いた部屋にいる

→ 体温調節に関わる  
自律神経が不調になる

だるい  
疲れやすい



夏ばてを予防するには・・・



↓  
自律神経の働きが整えられる



もし、夏休み中に、病気やけがをした場合は、下欄へ記入し、2学期の初めに保健室へ提出してください。

切り取り

連絡

幼稚部 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ 番 氏名 \_\_\_\_\_

・症状、病名、けがの種類 ( )

・期間 ( 月 日 ~ 月 日 )

・受診の有無 i. 受診した ii. 受診しなかった

・学校生活上、注意する必要があることなど ( )