



2025年（令和7年）6月30日
二見北小学校 保健室

プールを安全に楽しもう！

本格的に暑い日が多くなり、プールに入ると気持ちいい季節になりましたね。学校でも水泳の授業が始まりました。とても楽しいプールですが、一歩間違えると危険なこともあります。しっかり準備をして、安全に楽しみましょう！

プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなると思いますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

<p>準備運動をする</p> <p>しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまったり、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。</p> 	<p>水分補給をする</p> <p>水の中っていると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいです。泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。</p> 
--	--

熱中症に気をつけよう！

暑いこれからの時期は、熱中症にならないように気をつけましょう。たくさん汗をかいた日は、いつもより多めに水分をとってくださいね。のどがかわく前に水分をとることが大切です。十分なすいみんをとることと、朝ごはんを食べることも忘れずに！

水だけじゃ危ない？

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。

