



ほけんだより 7月号



穴吹中学校 保健室 令和6年7月1日（月）発行

7月・8月の保健目標「夏を健康で元気に過ごそう」

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な季節となりましたが、今月はみなさんが楽しみにしている夏休みに入ります。長い夏休みとはいえ、中学生のみなさんはたくさんの課題や部活動で、ゆっくり過ごす時間はそれほど多くないかもしれませんね。夏休みの目標を決めて、有意義な夏休みにしてください。夏休み明け、また元気なみなさんにお会いできることを、楽しみにしています😊



＼ちょっとずつ+こまめに／ 夏の水分補給



この時季、今までよりいっそう気をつけたいのは、やはり熱中症です。おもな予防方法として「水分補給」があることはみなさんもよく知っていると思いますが、水分は『ちょっとずつ』『こまめに』とることがポイントです。暑くなると、わたしたちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「**のどがかわいた**」と感じたときには、**実際にはもう足りなくなっているのです**。また、いっぺんにたくさん飲むとお腹が痛くなってしまう可能性があるので、夏の水分補給は『ちょっとずつ』『こまめに』が鉄則です。

暑さに負けず、熱中症に気をつけて元気に過ごせるよう、水分補給を毎日しっかり続けてくださいね！

室内でも熱中症対策が必要です！

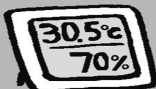


総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか？



適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！



のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！



冷やしすぎはNG！ 冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

