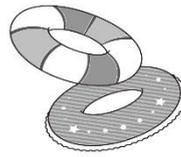
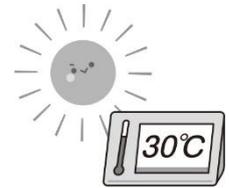


保健だより 7月



令和7年度 No.4
那賀町立 鷲敷中学校

7月に入りました！これから梅雨が明けると、夏本番に向けてさらに暑くなってきます。夏休み前は、疲れや暑さで体調を崩しやすいです。3食しっかりと食べる、適度な運動を行う、しっかりと睡眠をとるなど、規則正しい生活を心がけましょう。夏休みはもうすぐそこ！毎日元気に過ごしましょう！



その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を
夏は汗をたくさんかくので、こまめに水分補給をしないとけません。ポイントは「のどが乾く前」に飲むこと。外へ行くときは、水筒を忘れないようにしましょう。



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に
熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまうので、毎日十分な睡眠をとりましょう。

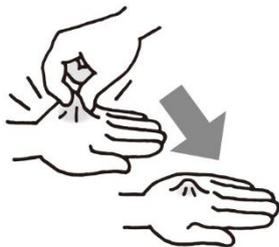


運動不足

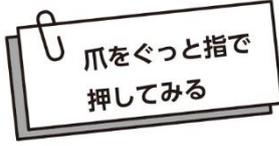
軽い運動で体を熱さに慣らそう
毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ！



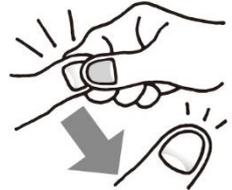
覚えておこう 脱水症のチェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる



脱水症の症状

軽度	のどの渇き
	強い渇き ぼんやりする
	食欲がない
	皮膚が赤くなる イライラする
	体温が上がる
	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
	頭痛 ぐったりする
	ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

なんだかおかしいな…と感じたら、早めに水分補給をしましょう！