



ほけんだより7月号

令和4年7月4日 石井中学校 保健室

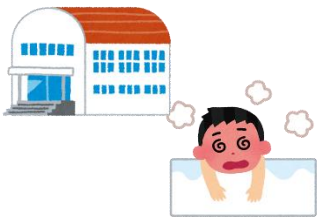
今年、例年よりとても早い梅雨明けでした。6月後半から、本格的に暑くなってきましたね。熱中症のような症状で、保健室に来室する人も多く見られます。水筒のお茶が午前中にはなくなって、午後から脱水症状に…なんて人も。十分に足りる量を持ってきましょう。ウォータークーラも積極的に活用してくださいね。また、マスクの着脱は自分の体調をみて、臨機応変に対応しましょう。

熱中症にご用心！

これから本格的な暑さが続きます。今年も全国で、熱中症になり救急車で搬送されている人が多くいます。「私は大丈夫…」と甘く見てはいけません！熱中症は、重症になると命に関わります。十分に対策し、熱中症にならないように夏を乗り切りましょう！

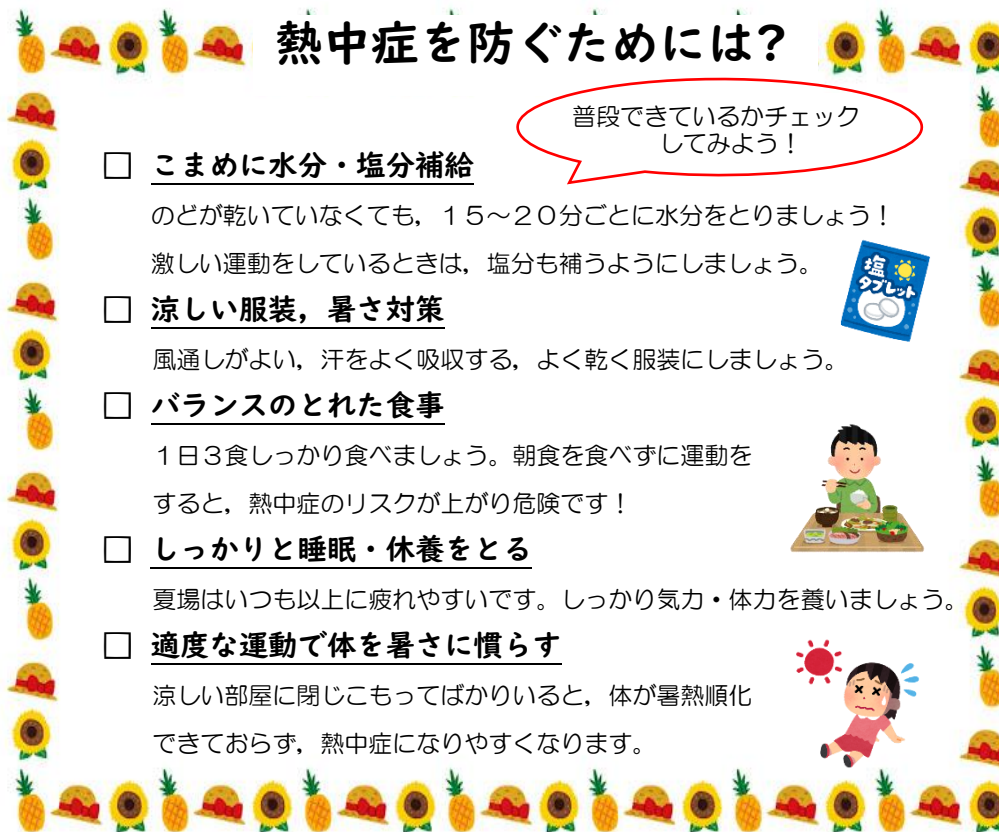
こんな場所は要注意！

- グラウンドなど、直射日光が当たる場所
- 体育館など、屋内などの運動場
- 屋内の最上階（太陽の熱が直接影響しやすい）
- お風呂（湿度が高い）



こんなときは要注意！

- 気温が高いとき、日差しが強いとき
- 風がない、弱いとき
- 雨などで湿度が高いとき
- 寝不足や体調不良、暑さに慣れていない人



熱中症を防ぐためには？

普段できているかチェック
してみよう！

☐ こまめに水分・塩分補給

のどが乾いていなくても、15～20分ごとに水分をとりましょう！
激しい運動をしているときは、塩分も補うようにしましょう。



☐ 涼しい服装、暑さ対策

風通しがよい、汗をよく吸収する、よく乾く服装にしましょう。

☐ バランスのとれた食事

1日3食しっかり食べましょう。朝食を食べずに運動をすると、熱中症のリスクが上がります！



☐ しっかりと睡眠・休養をとる

夏場はいつも以上に疲れやすいです。しっかりと気力・体力を養いましょう。

☐ 適度な運動で体を暑さに慣らす

涼しい部屋に閉じこもってばかりいると、体が暑熱順化できず、熱中症になりやすくなります。



夏バテを予防しよう！

夏バテとは、暑さによる「**疲れがとれない**」「**食欲がない**」「**よく眠れない**」などの体調不良のことをいいます。この状況に加え、冷房の使用で屋内と屋外の気温差が激しいと、体調を調節している自律神経が乱れ、体調を崩してしまいます。暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

〈夏バテ予防、4つのポイント〉

- ① ぐっすり眠って体をしっかり休める
- ② 栄養バランスの良い食事をする
- ③ 不足しがちな水分をしっかり補給する
- ④ 軽い運動をして汗をかきやすい体にする

