

7月のほけんだより

R6. 6. 28
何北中 保健室

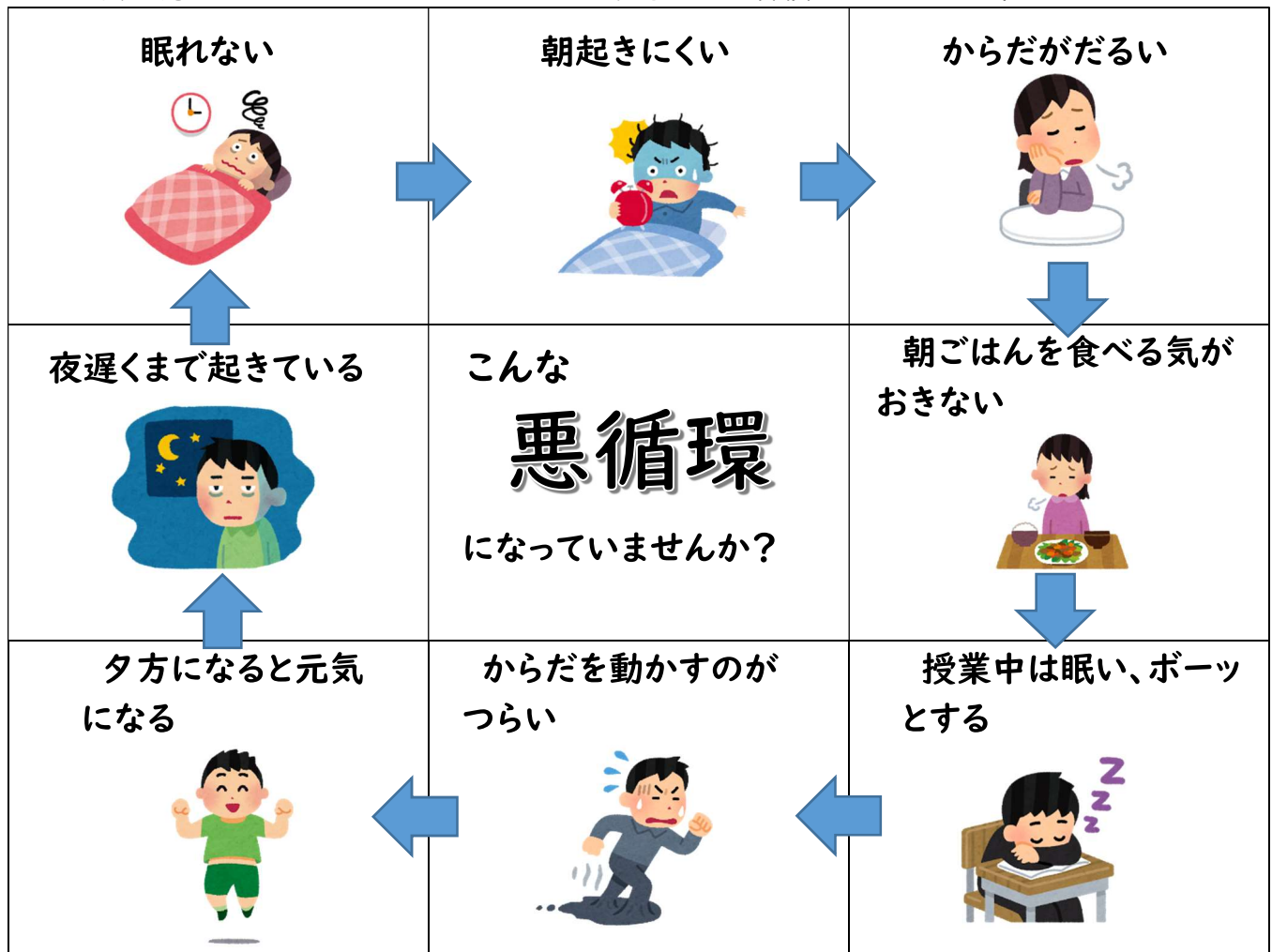
期末テストも終わり、いよいよ来週から7月です。1学期も後少しとなりました。

この時期は、気温だけでなく湿度が高い日もあり、体がベタベタしたり、体がだるくなったりします。熱中症予防や汗の管理もしながら、体調管理をしっかりして夏を元気に過ごしましょう。

暑さに負けないからだづくりを！



生活習慣の乱れは、体調に大きく関わってきます。特に暑い夏の時期は、熱中症になりやすくなるため、要注意です。あてはまることがある人は、早急に生活習慣を見直して、改善しましょう。



<休日や夏休みの部活動がある日の健康観察について>

朝は、自宅で健康観察をしてから登校します。特に暑さが厳しい期間は、部活動が始まる前と終わった後にも検温・健康観察を行います。毎日丁寧に健康観察をする習慣をつけ、自分の体調を自分でしっかり管理して、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



熱中症予防を心がけよう！



熱中症のリスクが高くなるのは・・・

①気象条件

- ・暑くなり始めの時期
- ・急に暑くなった日

体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできない。

②体調

- ・食事をきちんととっていない
- ・睡眠不足

食事や睡眠が不十分で体力が低下している時は注意!!

③環境

- ・気温が高い
- ・日差しが強い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い

室内でも熱中症は起こります。体調に異変を感じたら早めに休憩を！

暑さに慣れていないこの時期は、熱中症のリスクが高くなります。不安を感じたら無理をしないでください。早めの対応が重症化を防ぎます。そして、熱中症にならないために、体調を自分で整えることが大切です。

熱中症を防ごう

熱中症は、ちょっと気をつけることから、予防が始まります。

朝ごはんを食べて水分・塩分・栄養を補給

人は寝ている間にたくさん汗をかくので、起きたときにはからだに水分不足になっています。

分・塩分・栄養を補給するために朝ごはんを食べましょう。



睡眠時間を十分にとる

睡眠不足になると、自律神経が乱れ、体温調節がうまくできなくなります。また睡眠不足による免疫低下も熱中症の原因になります。

就寝時刻は11時を意識しましょう。

こまめに水分補給

水や麦茶などのカフェインを含まないものや、大量に汗をかくときはスポーツ飲料をとりましょう。

運動するときは休憩を

水分を取りながら、日陰で休憩しましょう。無理をしないことが大切です。