

7月のほけんだより

令和4年(2022年)

7月1日

西城陽中学校

保健室

思いがけず早く梅雨が明け、体も気持ちも準備が出来ていないのではないのでしょうか？

これからの季節に気をつけなければならないのが、「熱中症」です。

先日1年生は「熱中症予防講座」を受けました。2・3年生も1年生の時に学習しています。

応急手当や予防方法を思い出し、今年の夏は「熱中症」知らずで過ごしましょう。



NO!! キケン! 適度な運動

運動時の筋肉の熱生産量は、運動していないときの10~15倍です。

体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

NO!! キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食からとる水分・塩分も熱中症予防には重要です。

熱中症のキケンあり!

NO!! キケン!
水分・塩分不足



運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中は、スポーツドリンクなども用意しておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は、「湿度」にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃せません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温が少し低い日でも油断せず、湿度もチェックしましょう。



運動中や、登下校は、熱中症予防のためにもマスクは外しましょう。そして、感染症予防のために、距離をとり会話をひかえることも心がけましょう。

熱中症予防にも大切で、普段の生活の中でも気をつけてほしいのは、睡眠と朝食です。

2・3年生は3月に健康チェックシートにより、自分の生活を振り返り今後の目標を立てましたが、その後どうしていますか? (遅くなりましたが、返却するので振り返って見てください。)

その中から見えた、本校の朝食の実態は・・・

①朝食については8割くらいの人々が毎日食べています。

②睡眠については11時までに寝ている人は、2割もいませんでした。

③11時以降メディアに触れていることがよくある人は、4割もいました。

中学生に必要な睡眠時間は8時間といわれています。

熱中症予防はもちろん、健康な体作りのためにも、それぞれが睡眠と朝食を振り返り、見直してほしいと思います。

そして、これからの大会や、テストなどが、万全の体調で最高のパフォーマンスを出せる事を期待しています。

がんばって!
応援しています!



保健室より