

あと数日でいよいよ夏休みですね！中学生の皆さんは夏休みも部活に勉強、遊びと忙しい毎日かもしれませんが、心と体も休めつつ、有意義な夏にしてほしいと思います。病気やケガなく、元気な姿で2学期に会えることを楽しみにしています！



## 熱中症は予防できる！！

熱中症は自分の生活や行動を見直すだけで防ぐことができるといわれています。この夏、部活動の大会や楽しみにしている予定がある人もいると思いますが、熱中症対策はしっかりしておきましょう！

### 水分補給と休憩

20～30分ごとに休憩をし、のどが乾く前に水分補給をしよう。汗がでる活動では塩分補給も忘れずに！

### 持ち物

水筒とタオルを忘れないように！屋外では帽子があると良いです。

### 食事

三食しっかり、特に朝食は欠かさず食べましょう。食事は水分・塩分補給にもなります。お味噌汁は熱中症予防になるのでオススメです。

### 睡眠

中学生に必要な睡眠時間は8～10時間です。十分に睡眠をとり、疲れを次の日に残さない事が大切です！



### 無理をしない

体調が悪い時は熱中症のリスクも高いので、無理せず休みましょう。部活動中なども迷わず先生に伝えましょう！

### 熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ こむら返り
- ★ めまい
- ★ 嘔吐
- ★ 頭痛
- ★ 意識障害 など



最悪の場合は死に至ることも…

## 熱中症かも？と思ったら

- F** Fluid .....  
液体（水分＋塩分）の経口摂取
- I** icing .....  
身体の冷却
- R** Rest .....  
運動の休止・涼しい場所で休む
- E** Emergency .....  
「緊急事態」の認識・119番通報



# 頭痛が続いていませんか??

梅雨や真夏の暑い時期は頭痛が起こりやすい季節です。西城陽中学校でも頭痛での保健室来室はとても多いです。頭痛の原因がいくつか考えられるので紹介しますので、これかな?と思うものがあれば、自分でできる対処法をやってみましょう!

## ●暑さによる水分不足(脱水症)

体内の水分が不足すると頭痛を起こします。

頭痛以外にも、体のだるさや吐き気が出ることもあります。

熱中症の一種でもあるので、こまめに水分・塩分補給をすることが大切です。



## ●体の冷やしすぎ(冷房病)

冷房が寒いと感じたり、冷たい食べ物や飲み物ばかり選んでいる人はいませんか?

このような「冷え」は体の筋肉を収縮させ、血液の流れを悪くすることがあります。

その結果、頭痛や肩こり、首こりを起こしやすくなるのです。

冷房が寒いときは上着を着たり、暑くても冷たい食べ物に頼らない事も大切です。



## ●梅雨や台風による気圧の変化(気象病)

梅雨や台風の時期は、気圧の変化で自律神経が乱れて頭痛が起きると言われています。

三食しっかり食べて、十分な睡眠をとり、自律神経を整えることが大切です。

天気を変える事はできないので、自分の生活を見直して体を整えていきたいですね



健康診断で  
心配なところが  
見つかった人へ

## 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



学校では病気の「疑い」のある人にお知らせをしています。受診勧告をうけて受診しても「異常なし」「検査では毎年同じ結果」となることがあります。しかし時に、早期発見・治療が必要となる病気が見つかることがあります。

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。