

# ほけんだより7月

夏休み号

いよいよ夏休みが始まります！中学生の皆さんは夏休みも部活動に勉強、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。病気やケガがなく、元気な姿で2学期に会えることを楽しみにしています。

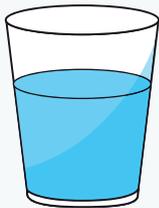


## 夏の水分補給について

熱中症予防のためにはこまめに水分補給をすることが大切ですが、夏の水分補給には適しているものとそうでないものがあります。

### 熱中症予防に効果的な水分のとり方

汗をかく活動の前



200～250mL程度  
の冷えた水分を補  
給する



活動の合間  
(休けい中)



200～250mL程度  
の冷えた水分を補  
給する

塩分を含んだ冷えた  
水分を、活動の合間  
や休憩時にしっかり  
とる

200～  
250mL



ペットボトル  
の半分くらい

### 熱中症予防に向いている飲み物をのみましょう！



スポーツドリンク



麦茶



緑茶



エナジードリンク



ジュース

たくさんの汗をかくと水分だけでなく、塩分やミネラルも汗と一緒に失うため、スポーツドリンクや麦茶などで補給するのがよいです。一方で、緑茶やエナジードリンクには「カフェイン」という成分が含まれており、尿などで水分を体の外に出す働きがあるため熱中症予防には向いていません。また、ジュースも短時間にたくさん飲んでしまうと、体のだるさや吐き気が起こる原因になります。

# 熱中症かと思ったら！応急処置は「FIRE」!

**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



## 一度だけなら・・・は危険です！

未成年のタバコ・アルコールなどは、法律で禁止されています。なぜなら、10代は脳や臓器などが発達している最中なので、大人よりも心に深刻なダメージをうけてしまうからです。

夏休み中は、誘惑が多くなりがちです。でも、そうした誘惑は、上手に断りましょう。例えばこんな風に断るのがオススメです。



### 上手な断り方の例

匂いがダメ。タバコは体が受けつけないみたい

部活動で活躍したいから、アルコールは要らない

甘いものが好きだから、スイーツがあればそれだけでいい♡

タバコやアルコールより、やっぱり〇〇（ゲーム、音楽、ダンス）でしょ！

