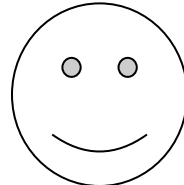


SMILE



弥栄中学校
保健だより
令和4年6月27日(月)

その状態で運動すると...

☀️ 熱中症のキケンあり!

これからの時期は、梅雨の「蒸し暑さ」に加え、30℃以上の真夏日が増えてきます。熱中症に「厳重警戒」が必要です!

※こんな時はとくに気をつけて!

- ☆テストが終わり久々の体育や部活動
- ☆体調を崩した後の //
- ☆急に暑くなった日の //
- ☆体調がスッキリしない日の // など

こんな症状が出たら運動はすぐに中止!

- 頭痛やめまい、ボーっとする
- 立ちくらみやふらつき
- 体のだるさ、はき気
- 筋肉痛や筋肉のけいれん ... など



☆症状がひどくなる前に...

- 無理をせず「あれっおかしいな」と思ったら早めに先生に伝えよう!
- 周りの友達の様子にも気をつけて、声がかかけ合えるといいですね。



1 キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、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、この動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。

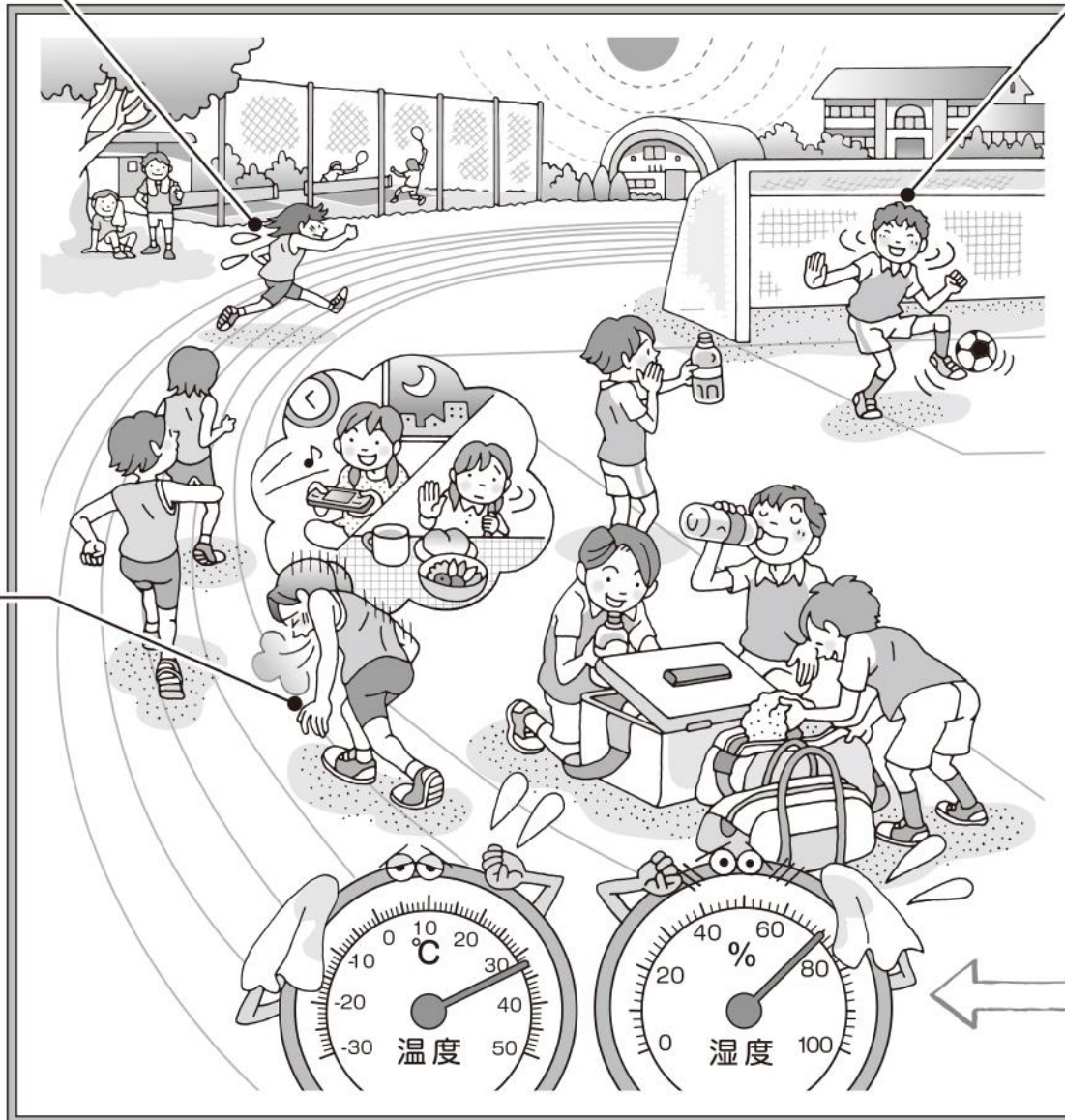
2 キケン! 体調不良

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(交感神経・副交感神経)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。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 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。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、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がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

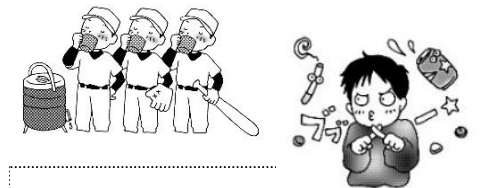
気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



☺️ 夏季大会が近づいています。ベストコンディションで当日が迎えられるように...

☆ケガにも注意!

☺️ 吹奏楽部も納涼祭に向けて暑い中での練習です。水分補給を忘れずに...



薬物乱用防止学習

を行います

1年生...タバコの害について 7月6日(水)

2年生...アルコールの害について 7月13日(水)

3年生...薬物乱用防止教室 6月29日(水)

※1,3年生は、学校薬剤師の山中先生に授業をしていただきます。