



平成 27 年 7 月  
大阪市立西中学校  
保健室

ついこの間、みなさんに「はじめまして」と言っ 1 学期が始まったように感じていましたが、もう夏休み間近です。みなさんはどんな夏休みを過ごす予定でしょうか。毎年みなさんも感じていると思いますが、夏休みは長いようであつという間です。そして今年の夏休みは 1 度きり、2 度と同じ夏休みはやってきません。悔いの残らない、自分にとって充実した夏休みを過ごせたらいいですね。健康と安全に気を付けて、よい夏休みを！

**熱中症にならないやさしいのはこんな日**

- 暑くなり始め
- 急に暑くなった日



からだが上手に汗を出すには、暑さに慣れることが必要です。暑くなって 3~4 日で、汗をかく反応が早くなって、それから 3~4 週間すると、汗でむだな塩分を出さなくなります。

➡ 無理をしないで、からだを暑さに徐々に慣らしていきましょう。

- 熱帯夜の翌日

大量の汗を出すのに、水分の補給ができずに、目覚めたときに水分不足。

➡ 朝からこまめな水分補給を。





やっぱり心配！  
**熱中症にご用心**

**部活での熱中症に注意!!**

部活動の中でも、熱中症が多く発生しているのは、野球・ラグビー・柔道・サッカー・剣道などです。

- 屋外でするスポーツ（特に集団）
- ・個人の条件（・体力がない・肥満傾向など）
- ・や体調（・寝不足・体調不良など）に注意しましょう
- ・具合が悪くなったときに、気軽に言い出せる雰囲気を作りましょう
- ・お互いの体調に注意して声を掛け合いましょう

- 屋内でするスポーツ（特に防具や厚手の衣服を着る）
- ・休憩の時には、衣服を緩めたり、防具をはずして熱を逃がしましょう



**熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!**

**1 涼しい場所へ移動する**

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋




**2 からだを冷やす**

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



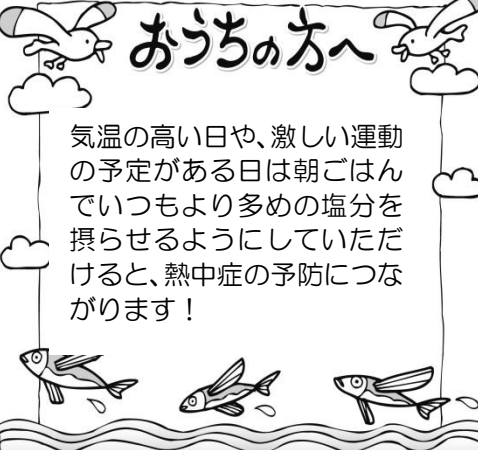
**3 水分・塩分を補給する**

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト



**おうちの方へ**

気温の高い日や、激しい運動の予定がある日は朝ごはんでもいつもより多めの塩分を摂らせるようにしていただくと、熱中症の予防につながります！



## 「元氣が出る言葉」 by 保健委員会

じめじめと暑い日が続く、からだもこころもなんだか元氣が出ない・・・そんなときに、もうひとふんばり！と励ましてくれるような言葉を保健委員会で作って、西中学校の皆さんに送ります！

たった一言で人を傷つけることもあれば、人を救うこともできる。言葉はとてもすごい力を持っています。そんな言葉の持つ力を大切に考えてほしい！という気持ちも込めて、今回の掲示物を作りました。

保健室前の掲示板に貼ってあります。ぜひ一度読んでみてくださいね！

☆裏面に写真を載せています☆





# 保健委員会作成「元気が出る言葉」

