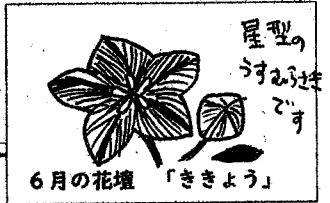
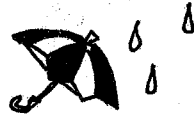


# ほけんだより 熱中症予防号

R8年6月15日 港中学校保健室発行



● むしむし 暑い季節が やってきました ●



梅雨入りしました。夏に向かって気温も湿度もぐんぐん上がり、からだがしんどい季節です。体温調節がうまくできないと、みなさん知っての通り、「熱中症」になり、いのちの危険もあります。本格的に暑くなる前に、どんな生活習慣をすれば熱中症になりにくいか、ぜひ保護者のみなさんも一緒にかんがえてみてください。



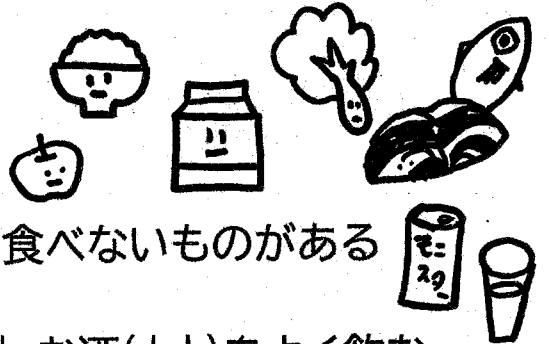
まずはチェック あなたの熱中症リスク 保護者の方もやってみよう

## あなたの生活習慣 ○ × △ どーれだ??

○:ほとんどあてはまる ×:あてはまらない △:はんぶんあてはまる

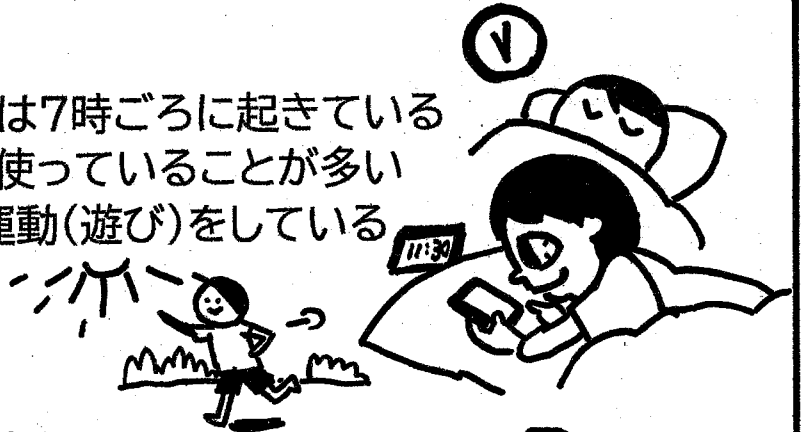
### 食生活

- 朝ごはんを毎日食べている
- 給食はだいたい残さず食べている
- 給食は牛乳も残さず飲んでいる
- ふだんから好き嫌いが多く、まったく食べないものがある
- 水やお茶をよく飲む
- コーヒーやエナジードリンク、カフェイン飲料、お酒(大人)をよく飲む



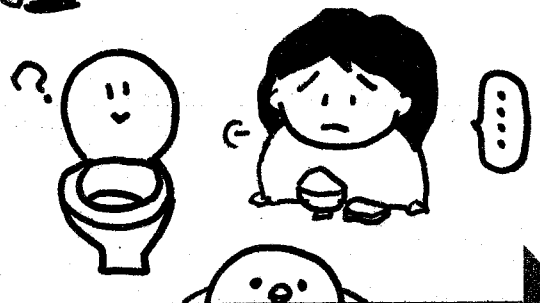
### 休養と運動

- 夜は11時までに寝て、朝は7時ごろに起きている
- 寝る直前までにスマホを使っていることが多い
- 昼間に1時間以上、外で運動(遊び)をしている



### 心身の症状は??

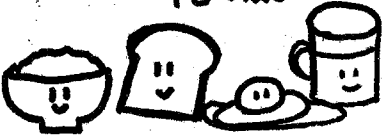
- 便秘や下痢になりやすい
- 尿の出る回数や量が少ない
- 尿の色が濃い
- 食欲がない
- 朝から頭痛やだるさ、不調を感じる
- すでに今シーズン熱中症になった!



裏面 何がよくて何が悪い??解説編

◆食事・栄養

朝ごはん 1日のはじめに



朝食はとても大切！活動前の水分と塩分補給になる

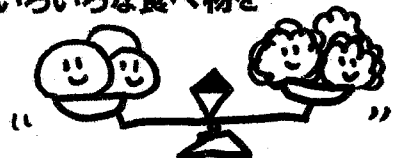
給食 とくに牛乳！

Perfect! Milk



タンパク質・水分・ミネラルを含む完全食！腸をととのえて◎！


いろいろな食べ物を




肉だけ・野菜だけ・パンだけ・・・かたよった食事は NG。好き嫌いせず、栄養素をまんべんなく摂る！

水分は飲み方も大事。カフェイン飲料、お酒は NG。

Good



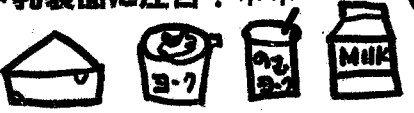
>



Bad

お茶やお水をこまめに飲みましょう。コーヒーやエナジードリンク、お酒(大人のみなさん!)の飲みすぎは、「脱水」を引き起こします。

\*\*乳製品に注目！\*\*




ヨーグルト、チーズなど乳製品をよく食べる人は熱中症になりにくいそうです。乳酸菌のはたらきで腸がととのい、体そのものが丈夫になるのです。

◆休養・運動


夜に8時間以上の睡眠

スッキリ〜




深夜の時間帯によく眠ると体力が効果的に回復します。

寝る直前のスマホ NG!



脳が興奮状態になり、寝たつもりでも体が休まらないのです。

日差しをあびて汗をかくくらいの運動を




暑さからからだを慣らしておく。適度な運動で汗を出せる体を作っておく。苦手な人も、まずは体育の授業から積極的に！！

\*\*汗は重要\*\*

からだに備わった体温調節機能。汗をかく習慣をつくることで、このはたらきを強めることができます！

◆心身の状態 サインを見逃さないで！


便秘や下痢、尿の回数や色



便の状態がよくない、尿の回数が少ない、量が少ない、色が濃い。すでに脱水状態かもしれません。積極的に水分をとるようにしましょう。

「いつもはそんなことないのに」

- ・食欲がない
- ・からだのだるい
- ・なんかしんどい
- ・やる気が出ない
- ・休みが増えた・・・



激しい症状は出ていなくても、慢性的(ずっとつづく)な熱中症の症状かも。病院で身体に異常はないか診てもらいましょう。

いちど熱中症になったら、その後も不調が出やすくなる・・・

熱中症は回復しても、またすぐ頭痛やからだのだるさが起きやすくなります。つまり、「いちども熱中症にならない！」ことが、夏・秋をたのしく過ごす一番の方法。

今年の夏も酷暑(こくしょ)はさけられそうにもありません。

●朝食●栄養●水分●運動●睡眠。自分の生活習慣を「NO！熱中症」モードに切り替えましょう。

