



令和4年7月  
大阪市立新東淀中学校

7月には「ナイスの日」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、7月13日を 7（ナ）1（イ）3（ス）にちなんで、素敵なことを探す日としたのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よく頑張った。えらいぞ自分！」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるんですよ。

暑い日が続きますが、勉強や部活動に一生懸命取り組んで、ナイスな夏を過ごしてくださいね。

もちろん、熱中症予防・感染症予防も忘れずに！！



その状態で運動すると…

 **熱中症**のキケンあり！

！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



 **1** キケン！過度な運動

運動時の筋肉の熱生産量は、運動していないときの10～15倍です。

体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働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。

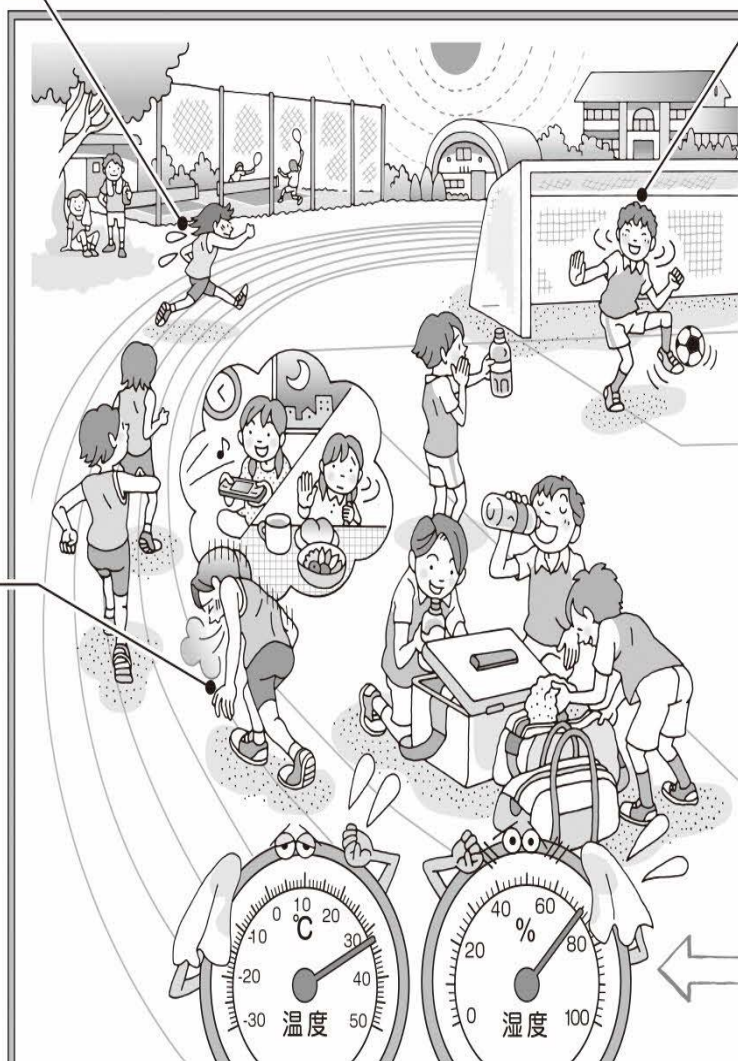
暑い日は過度な運動は禁物です。  
こまめに休憩しましょう。

 **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。





## 「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

**夏**は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

### 💡 ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



人間のからだは約60%が水分です。水分と言ってもただの水ではなく、体液や血液中には、ナトリウム・塩素・カリウム・カルシウム・マグネシウムといった「電解質」が含まれています。

わたしたちのからだは、汗をかいたり尿を出すことで、常に電解質の量を一定に保つように調節していますが、水を一気に摂りすぎると体内の水分量が増え、電解質のバランスが崩れてしまいます。電解質のバランスが崩れると、手足のつりや、倦怠感、意識障害が起こります。

水はこまめに摂るのが一番ですが、一度にたくさん水分補給する時は、スポーツドリンクを飲んだり、塩分入りのタブレットと一緒に摂るなど、上手に水分補給をしましょう。



## 夏休みの間に治療を済ませよう



4月から行っていた様々な検診がすべて終わりました。検診の結果、治療が必要な人や、病院で詳しい検査が必要な人には、医療機関を受診するようお知らせを配っています。

もうすでに病院を受診し、お知らせを出してくれた人もいますが、ほとんどの人がそのままになっているかと思っています。

普段は忙しい人も、時間に余裕のある夏休み中は治療のチャンスです。身体の異常や病気の早期発見・早期治療につなげるために、お知らせをもらった人は必ず医療機関を受診するようにしてください。

保健室から  
ひとこと



熱中症に気を付けて、充実した夏休みを過ごしてね☆