

ほけだより 7月

大阪市立中野中学校 保健室 R3 年度 7月

熱中症特集

暑さでしんどくなる人
少しずつ増えています！

こんな人は **熱中症** になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせずに
ずっと練習している



学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、
その後…

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと
水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

梅雨が明けたらいいよ夏本番！7月是一年の折り返し地点でもあります。
これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。
夏休みまであと少し。熱中症には十分気をつけて、充実した毎日を過ごしましょう。



「まさか！」に
注意

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だね



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がって、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

水泳の準備はできていますか？

体育の授業で水泳が始まっています。みなさんの様子を見てると気になることがちらほら…
けがをしたり体調を崩さないよう、準備万端で授業にのぞみましょう！

- ☐ 爪は短く切っていますか？
- ☐ 朝ごはんは食べましたか？
- ☐ 昨夜は23時までに眠りましたか？
- ☐ ケガしているところがあったり、体調をくずしたりしていませんか？

