

# ほけんだより



7月号  
梅南中学校 保健室

太陽がカンカン照りで、熱中症の暑さ指数(WBGT)も毎日『危険』となっています。  
また室内は冷やされているため、この寒暖差で体がしんどくなることもあります。

いつも以上に自分の体調や生活リズムに気を配り、無理せず、早めの休養を心がけてください。

## 暑さに負けない夏の過ごし方

### 食べる・飲む

#### ★朝ごはんを食べる

1日のエネルギー源です。しっかり食べて、体力低下を防ぎましょう。  
食欲がないときは、具だくさんのスープなどが食べやすいですよ。

#### ★冷たいものに注意

欲しくなりますが、胃腸の動きを弱め、下痢や腹痛にもなります。  
食べ過ぎ・飲み過ぎには気をつけましょう。



### 動く

#### ★日中は体を動かそう

体が疲れていれば、夜もぐっすり眠れます。  
外での活動は暑い時間を避けたり、涼しい場所で活動したりと、工夫しましょう。

#### ★汗のケア

汗をかいたら軽くシャワーで流しましょう。  
皮膚の痒みや、肌荒れを防ぎます。



### 寝る

#### ★早寝早起きを心がけよう

生活リズムが乱れると、心身の調子も乱れます。  
保冷剤や氷枕などで頭を冷やすと、寝つきやすくなります。

#### ★ときには昼寝も取り入れて

寝苦しい日が続くときは、休めるときに休みましょう。  
夜が眠りにくくなるので、寝すぎには注意です。



## 熱中症について



### 熱中症とは

暑さが原因で、体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体温調節のしくみがいつものように働かなくなったりして、体内に熱がたまり、さまざまな症状を引き起こします。

### 熱中症になると

◇めまい ◇頭痛 ◇吐き気 ◇だるさ ◇力がはいらない ◇体表の熱さ など

### 熱中症になったら

- ① 涼しい場所に移動する
- ② 体温を下げる  
・衣服をゆるめる ・氷などで、首・脇・足の付け根などを冷やす
- ③ 水分・塩分補給

※自分で飲めなかったり、呼びかけに答えないときは、すぐに救急車を！

## 活動時、正しいのはどっち？

### 運動するとき

A. 最初から全開で B. アップをしっかりとってから

### 衣服の選び方

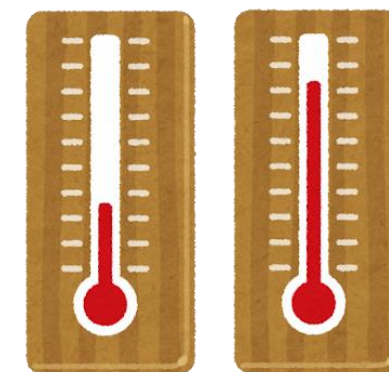
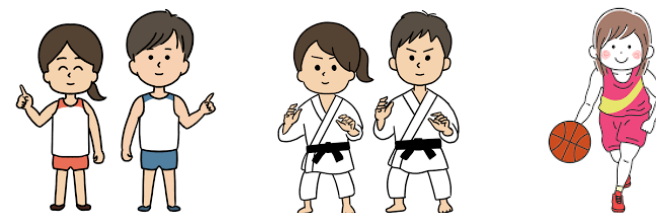
A. ゆとりがあり、白っぽいもの B. 体にフィットしている黒っぽいもの

### 熱中症が起こりやすいのは

A. 風の強い日 B. 急に気温が高くなった日

### なりやすい人は

A. 慣れている先輩 B. 始めたばかりの後輩



こたえ：上から、B、A、B、B