



R5. 7. 5 瓦葺中学校 保健室

梅雨があけると夏本番！暑さに負けない体づくりが欠かせません。基本は、バランスの良い食事と十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。運動するときには、こまめな水分補給と休憩も忘れずに。

## その〇〇不足、熱中症の危険あり！

熱中症予防に水分補給が大切であることは、もう知っていますよね。そのほかにも、〇〇が不足していると熱中症になりやすいので要注意です。

### 睡眠不足







熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかき機能がうまく働かなくなってしまいます。また、睡眠不足は翌日の体調に大きく関わってきます。

### 朝食不足



朝食は、熱中症予防に重要な水分や塩分を摂ることができる重要な機会です。「朝はあまり食べられない」という人には、水分と塩分の両方を補える“みそ汁”がおすすめです。

## こんな症状に注意 熱中症の重症度と対応

軽 症	中 等 症	重 症
めまい、立ちくらみ 筋肉痛、こむら返り 	頭痛、吐き気・おう吐 体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えが おかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとって休養	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
<b>対応</b> 重症度にかかわらず、涼しい場所に移動して体を冷やします。 		

## 病気の治療は、今のうちに！

4月から続いていた健康診断が、貧血検査（2年生希望者・7/11 実施）を除き終了しました。病気の疑いのある人には、お知らせを配布しています。

受診や治療は進んでいますか。期末テストも終わり、時間に少し余裕のある今、そして、これから始まる夏休みが治療のチャンスです。専門医を受診し、詳しく診てもらってください。



## 夏の疲れに「お風呂」がおすすめ

暑さのせいで、体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？

「バランスの良い食事」「十分な睡眠」に加えて、「お風呂に入る」ことがおすすめです。暑いからシャワーだけ、という人もぜひ実践してみてください。

### どうしてお風呂がいいの？

- ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる。
- クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも効きます。

### おすすめの入力方法

- 入浴前に、水分補給をしておく。
- ~40度のぬるめのお湯にゆっくりつかる（15~20分）。
- 食欲が低下しているときは、おなかを温める半身浴でもOK。



## 水の事故は「浮いて待て」

夏に増えるのが水の事故。身体能力が高い中学生でも、泳ぎが得意な人でも、命を落とす事例が後を絶ちません。

まず、子どもだけで川や海には行かないようにしましょう。

そして、もし溺れてしまったときには落ち着いて「浮いて待て」です。



▲手をあげて助けを求める

→NG！手だけ水面に出て、体が沈みます。