

# ひきつづき ねっちゅうしょうたいさく 引き続き熱中症対策を！

## 睡眠をしっかりとる

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



## 入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を  
予防する

生活習慣

## 栄養バランスの良い食事をとる

✕ そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

## のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

## あせ かなら すいぶんほきゅう 汗をかいたら必ず水分補給を！

私たちは日常生活で、1日に約2.5リットルもの水分を失っています。失う水分は、排泄で約1.6リットル、汗や呼吸で約0.9リットルです。暑かったり、運動したりして汗をかいた場合、水分が体の外に出るので、失った分の水分を取り入れるために水分補給は大切なのです。「のどが渇くまえに！少しずつこまめに！」水分をとりましょう。そして、塩分やミネラル、糖分も一緒に補給できるといいですね。

「水筒持っていない」「お茶なくなった」という声をよく聞きます。必ず水分を持ってくるようにしましょう。そして、十分な量の水分を持ってくるようにしましょう。

# 夏ほけんたより 7月

大山田中学校 保健室 2024.7.1

## 夏本番がやってきます！

6月から蒸し暑い日が増えてきました。7月になり、いよいよ夏本番を迎えます。期末テストも終了し、これからは部活動の大会やコンクールに向けて練習量も増えていくと思います。屋外で活動するときはもちろんですが、校舎内や体育館、家の中にいるときも水分補給や冷房の使用など熱中症対策をしっかりとしましょう。



## ヘルシーチェックを行います！

7月3日(水)～9日(火)に第1回目のヘルシーチェックを行います。自分の生活を振り返り、よりよい生活習慣を身につけるためにを行います。もし、今の生活が不規則になっている場合は、よりよい生活習慣にするためにどのような工夫ができるかなどを一緒に考える機会にしたいと思いますので、そのままの様子を書きましょう。



## 保健室利用のルールをもう一度確認しましょう。

- ・体調不良などで休養する場合は、原則として1時間となっています。
- ・継続的なけがの手当てや家でのけがの手当てをすることはできません。

保健室内では静かにして、全員が気持ちよく使えるようにしましょう！

## 7月のスクールカウンセラー来校日(予定)

7月11日(木)、16日(火)

面談を希望される場合は、担任に伝えていただくか、学校へ直接ご連絡ください。

