

ほけんだより 7

東水沢中学校 保健室 / 2023年 7月24日 発行 No. 9

みなさんが楽しみに待っていた夏休みがいよいよ始まります。自由に使える時間がたくさんありますね。学校が休みだから寝坊しても大丈夫、夜ふかししても大丈夫と思っていたら、ダラダラしているだけで夏休みが終わってしまいますよ。

自由な時こそ「いつもと同じ時間に起きる・寝る」を心がけてメリハリある生活をしましょう。けがや病気をしないで、楽しく充実した夏休みをすごしてくださいね。



夏を元気にすごそう!

① 基本的な生活習慣をくずさないようにしましょう

夏休みも生活リズムを整えて、休み明けの学校生活を元気にスタートさせましょう。



メディア利用は
ルールを決めて



早寝早起きで
スッキリ元気に



朝ごはんも
しっかり食べよう



朝・昼・夜の
歯みがきもわすれずに

② からだの「冷え」に注意!

からだの冷えは食欲不振やからだがかたくなる、やる気が出なくなるなど、夏バテを引き起こす要因になります。冷やしすぎないように気をつけましょう。



冷たいものは
ほどほどに



エアコンの温度
をさげすぎない



湯船につかって
体をあたためよう



朝、夕の涼しい時間
に運動をしよう



熱中症に注意しよう



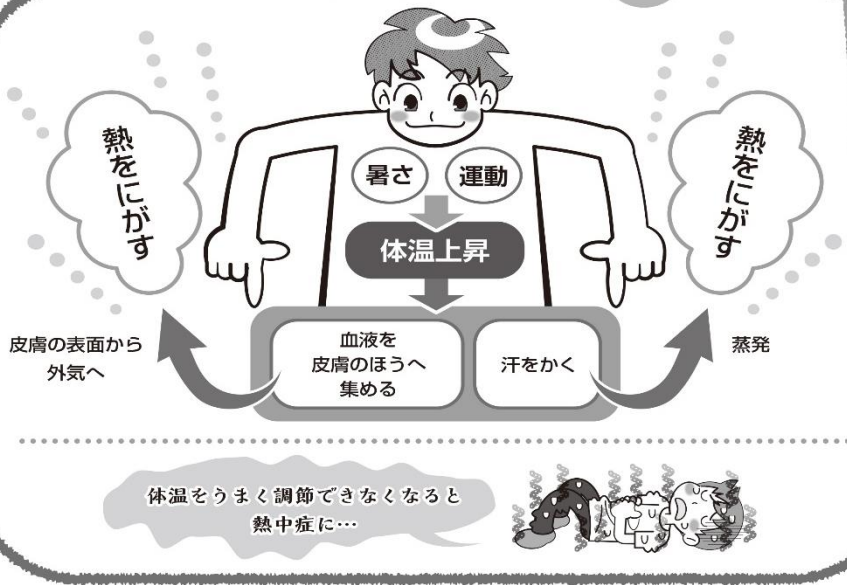
熱中症は外で活動しているときだけでなく、室内でも起こります。部活中はもちろん、勉強しているときや出かけているときにも、こまめな水分補給を行いましょう。特に、運動しているときは水分だけでなく、塩分の補給もしっかり行ってください。



暑い！を乗り切ろう

熱中症

熱をにがすポイントは汗



汗をだすには
水分補給
が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、
塩分を含むアメ・
タブレットが
おすすめ



指圧



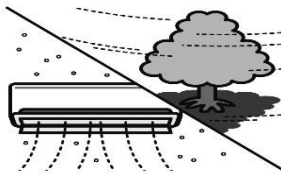
爪を指で強く押さえ、
色が戻るのに
時間がかかったら

脱水症状の
サインかも

熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋



2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを水で冷やす



3 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト



保健室前の「熱中症応急手当をやってみよう！」の掲示物で、足首に保冷剤を置いていた人が多くいました。体を冷やすには、皮膚の表面近くにある太い血管があるところ（首、わきの下、足の付け根）を冷やすことが大切。足の付け根とは「そけい部」と言われるふともものところ。覚えておきましょう。

