



2021年7月9日

小川南中学校

保健室発行

雨の日が続いている。この梅雨が明けるといよいよ夏本番。夏を健康に過ごすためには、暑さに強い体づくりがかけません。早寝早起き、バランスのよい食事など、規則正しい生活習慣を送り、暑さに負けない体をつくりましょう。また暑いからといって涼しい部屋ずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。

今月21日からは長い夏休みになります。勉強面、運動面、そして健康面において、目標をもって、充実した日々が送れることを期待しています。

## 7月の保健安全目標

- ・夏を健康に過ごそう
- ・安全な学校生活を送ろう

### 知って防ごう！熱中症

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。めまいや頭痛、吐き気、重症になると意識障害を起こしてしまいます。

#### STEP1 予防



のどがかわいていなくて  
も、こまめに水分補給をす  
ることをこころがける。



服装は薄着で風通しのよいも  
のを。外出するときには帽子  
をかぶるなどして、直射日光  
を避ける工夫を。



運動は休憩をと  
りながら。休憩  
は日陰や涼しい  
場所で！

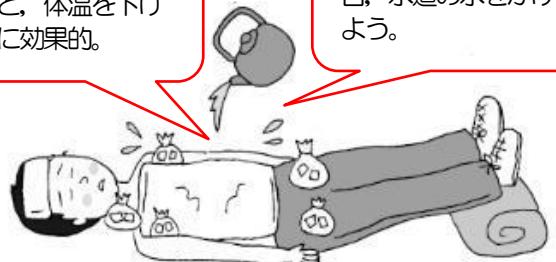


規則正しい生活で  
体調を整える。睡  
眠不足は熱中症に

#### STEP2 応急処置

- ① 冷房のきいた室内や、風通しのよい日  
陰などの涼しい場所へ移動する。
- ② 衣服をゆるめて、できるだけ早く、体  
を冷やす！
- ③ 水分と塩分を補給する。  
(経口補水液などで)
- ④ 自力で水分がとれない場合、意識がも  
うろうとしている場合は、救急車を要  
請する。

ぬれたタオルで体を  
ふくと、体温を下げる  
のに効果的。



氷が近くがない場  
合、水道の水をかけ  
よう。

太い血管（首、脇の下、太腿の付け  
根）があるところを氷で冷やすと◎

# 「ペットボトル症候群」知っていますか？

熱中症の予防には、水分補給が大切ですよね。みなさんは普段の水分補給のときに、何を飲んでいますか？

スポーツドリンクやジュースなどの清涼飲料水には、たくさんの糖分が含まれています。そのため、水分補給のためにこれらを飲み続けると、水分をとっているのにのどが渇いたり、体がだるくなったり、さらに重症になると意識がもうろうとなり倒れてしまう「ペットボトル症候群」にかかる可能性があります。また、肥満にもつながります。



ジュースに含まれる砂糖の量を3gのスティックシュガーに換算すると…

●スポーツドリンク (500ml)

8~10本分

●炭酸飲料 (500ml)

13~20本分

※1日に必要な砂糖の量は20g  
(6~7本分)です。

【予防のために・・・】

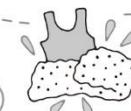
★普段の水分補給は、

**水かお茶**にしましよう。

★スポーツドリンクは、汗をかいたときや激しい運動のあとに飲むようにしましよう。

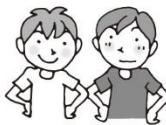
★ジュースを飲むときはコップに入れ、量を決めて、飲み過ぎない。

暑い夏を快適に！ どっちが涼しい？



白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりプロックするには黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れタオル VS 乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮ふに水分が残っていると、蒸発するときに体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。

暑い日のお出かけには参考に

## 健康診断の結果を配付します

今年度の健康診断の結果がすべて出ました。結果をまとめて「緊急連絡カード」でお知らせします。保護者の方は確認し押印して学校へカードを戻してください。（夏休みに入る前に必ず提出してください。）

その際、緊急連絡先の変更がある人は訂正の記入をお願いします。また、治療や検査が必要との結果をもらった人は、是非**夏休み中に病院で受診してください**。結果は学校へ必ず報告してください。よろしくお願ひいたします。

