

# 保健だより

令和5年7月  
南砺市立城端中学校

期末考査も終わり、1学期も残りわずかとなりました。病気やけがをせず、元気に過ごすことができましたか。梅雨が明けると夏本番！熱中症や夏風邪にならないよう、規則正しい生活を心がけ体調を整えましょう。また、引き続き感染対策にも努めましょう。



## 暑い夏を乗り切ろう！

### 正しく知っていますか？熱中症



私たちの体の約60～70%は水分です。暑い日やスポーツ等で体温が上がりそうになると、汗を出し、体温を下げるなど、体温調節を行います。しかし、暑い環境で体内の水分バランスが崩れると体温調節が困難になり、めまい、吐き気、頭痛等の症状が現れます。これが熱中症です。

### こんな時は、特に注意！

- 気温が高く、湿度が高いとき
- 暑いのに風がないとき
- 日差しが強い場所にいるとき
- 急に熱くなったとき

## 睡眠不足は熱中症リスクが高まります！

### 体と脳の休息とメンテナンスが不十分な状態

#### 睡眠不足だと・・・

- ①体温が少し上がる
- ②脳の疲れがとれていない

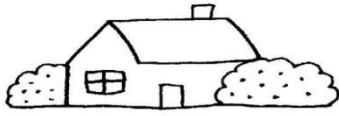
#### だから、普段より1.5時間程度の睡眠時間の短縮でも・・・

翌日の運動時に体温が高く、汗の量も多くなり、体温調節機能が低下してしまいます。

普段から慣れているから大丈夫と思っていても、睡眠不足がきっかけで熱中症になる恐れもあります。睡眠不足は、翌日の眠気や疲労の増加等日中の活動に大きく影響します。

### 「熱中症」を防ぐために、しっかりとろう！





# おうちの方へ



## 熱中症から子供たちを守りましょう！

暑さと湿度の両方から「暑さ指数（WBGT）」が決まります。これが天気予報等で「暑さ指数」や「熱中症アラート」として報道されます。「危険」では特別の場合以外の運動は原則中止とされています。「嚴重警戒」「警戒」では激しい運動は30分おきの休憩が勧められ、「積極的な水分・塩分の補給」が必要です。学校には十分な量の水分も持たせてください。



水分だけでなく、塩分やミネラル等も補給が必要です。なぜなら、大量の汗をかいたときに水分だけを補給すると体液の濃度のバランスが狂い、体が水を受け付けなくなるからです。



緑茶も、利尿作用があるカフェインが多く含まれていることから、結局のところ、体内から水分を排出して脱水症状が起きてしまう危険性があるため、熱中症予防には不向きです。（ただし、カフェインを含まない麦茶はOK）



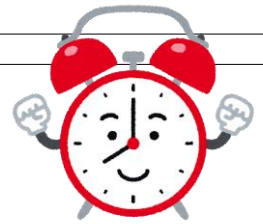
## あなどれない・・・虫さされ！

連日、虫にさされた生徒が保健室に來ます。刺された部分はむやみに触ったり、かいたりせず、水道の流水で洗って冷やします。かゆみが強いときは、薬を塗っておきましょう。



中には、驚くほど広範囲を刺されている生徒もいます。人によっては蚊に刺された場合でも、卵の大きさ程に腫れ上がり、高熱が出る場合があります。このような場合は、「蚊アレルギー」が疑われますので皮膚科を受診しましょう。

## 夏休みも規則正しい生活をしよう



### ①早寝早起きをする

早く寝ることで睡眠時間を確保し、安定した生活リズムをつくりましょう。

### ②3食しっかり食べる

食べる時間が不規則にならないようにし、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

### ③食後の歯みがきをする

食事の後は3分間しっかり歯を磨き、むし歯や歯肉炎にならないようにしましょう。

### ④運動で体を動かす

3年生の中には部活動を引退し、運動をする機会が減ってしまう人がいます。進んで運動するように心がけましょう。

### ⑤テレビやゲーム、スマホ等を使用する時間を決める

「勉強した時間と、メディア使用時間を同じにする。」

「メディアは、夜10時には消す。」等、各家庭でルールを決めて実行しましょう。