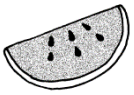
生徒のみなさん、保護者様　　令和５年（２０２３年）　７月１９日

７月　保健だより



六浦中学校
保健室

＊熱中症を予防しよう

熱中症とは…暑いところで激しい運動をしたり、体調の悪いときに運動して上手に体温調節ができなくなったときに起きます。

≪熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです！≫

気象条件
- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温２５℃以上の夜）の翌日

体調
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき
- ◆食事をきちんととっていないとき

環境
- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日差しが強い
- ◆風が弱い

≪熱中症の症状と対応≫

重症度	軽症（けいしょう）		重症（じゅうしょう）
症状	めまい・立ちくらみ 筋肉痛 手足のしびれ 大量の汗　など	頭痛 吐き気・嘔吐 体がだるい 軽い意識障害　など	意識障害 けいれん まっすぐ歩けない 高体温　など
対応	◆学校内で熱中症の症状がみられたときは保健室や職員室へ ◆学校外や屋外などの活動場所で熱中症の症状がみられたときは近くにいる大人や一緒に活動している人に助けを求める ◆涼しい場所（風通しのよい日陰、冷房がきいた部屋など）へ移動する ◆衣服をゆるめ、水をかけたり、濡れタオルを当てて風を送るなどして体を冷やす ◆水分・塩分を補給する **◆意識がないときはすぐに救急車！** **また、自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関へ！**		

≪熱中症を防ぐために≫

- ◆規則正しい生活習慣で体調を整える
- ◆こまめに水分をとる（汗をかいたら塩分も一緒に）
- ◆運動するときは定期的に休憩する
- ◆体調が悪いときは無理をせず体を休ませる

＊夏休み、 健康的な生活を ！

早寝早起きを心がけて

●午後10時～午前2時の間に、成長ホルモンが分泌されます

身長を伸ばしたり、体の組織を修復したりする成長ホルモンは、眠っている間に分泌されます。もっとも増える午後１０時～午前２時の間の睡眠が重要です。

●起きたら、まずカーテンを開けよう

朝、光を浴びると、体内時計がリセットされ、脳が活動モードになります。

食事はバランスよく

●１日３回の食事を、規則正しく

脳に必要なエネルギーを補給するには、１日３食を規則正しいリズムでとることが大切。勉強やスポーツの成績アップにもつながるかも！？

●主食＋主菜＋副菜で、夏バテ撃破！ ！

たんぱく質（肉・魚・卵・大豆）やビタミン、ミネラル（野菜・海藻）をバランスよくとることが、夏バテ予防のカギです。

今月の保健室

★教室にエアコンが設置されているように、夏の生活ではエアコンが必要不可欠となっている現代…。快適な冷房ですが、外との気温差が大きいと、体が「暑さ」「寒さ」の変化に対応できず、体調を崩す原因となることがあります。設定温度は２８℃くらいにして、上手に利用しましょう。

★４月から６月にかけての定期健康診断が全て終了しました。保護者の方には面談時に結果をお知らせいたしました。
健康診断の結果、医療機関にて検査が必要と診断された生徒には「受診のおすすめ」をお渡ししました。夏休みを活用して受診してほしいと思います。

★いよいよ夏休み！有意義な夏休みにするために、規則正しい生活を送りましょう！
熱中症や交通事故などには十分気をつけて！８月２８日、元気な顔で会いましょう！