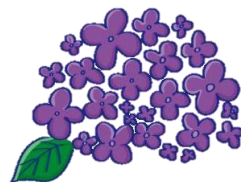


# ほけんだより



2022年 6月29日  
豊能町立吉川中学校  
保健室 No. 3



## 6月号



今月の下旬から急激に暑くなり、明後日から7月を迎え、いよいよ夏らしい気候になってきました。昨日、梅雨明けも発表され、いよいよ夏本番を迎えます。今日で期末テストも終わり、今年プール授業があります！プールの授業は、普段の体育の授業と比べて疲れやすいので、しっかり休養をとるようにしましょう！



## 夏を乗り切るために



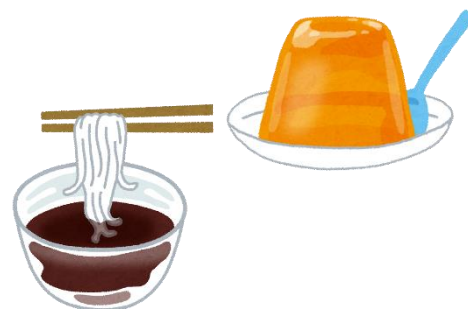
### 睡眠

塾や習い事で遅い時間まで起きている人もいると思いますが、何も予定のない日は、夜10時までに眠れるように準備しましょう。もし、眠れない場合は、ベッドで横になって目を閉じるだけでも、目の筋肉を休めることができます。さらに、目を閉じることで、目から入ってくる情報がなくなるので、脳を休めることにもつながります。



### 食事

1日3食バランスよく、もりもり食べるのが一番ですが、だんだん暑くなってきて、食欲が出なくなる人もいます。そんな時は、自分が食べやすいと思うものを少しでも食べましょう。



### 水分補給

普段の学校生活、体育の授業で水分補給はできていますか？これからだんだん暑くなり、体育や部活で汗を大量にかきます。のどの渇きを感じる前に水分補給をして、夏を乗り切りましょう。

今年から再開されるプールの授業は、水の中に入ることもあり、いつもよりのどの渇きを感じにくかったり、汗をかいていないと感じたりします。1時間にコップ1杯程度は意識して水分補給をおこないましょう。



# 熱中症の時期がやってきました！

熱中症とは、運動をしたり暑いところに長時間いることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れてしまうことです。体温があがる、めまい、頭痛、けいれんなどの様々な症状がでます。

## 予防法！

## 暑さを避ける！

❄️ 扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、  
打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や  
帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の  
利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



## 熱中症の症状



⚠️ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

## 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

❄️ エアコンが効いている  
室内や風通しのよい日陰  
など涼しい場所へ避難



❄️ 衣服をゆるめ、からだを  
冷やす  
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



❄️ 水分・塩分、経口補水液※  
などを補給  
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

