

ほけんだより



7月

令和6年7月1日
総和北中学校 保健室

7月の保健目標:夏を健康に過ごそう

これから夏本番を迎え、本格的な暑さとなります。この時期に注意して欲しいのが、熱中症です。こまめな水分補給や休憩などの予防や対策が大切になってきます。生徒の皆さんも、体調管理には十分気を付けて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



その状態で運動すると…

熱中症のキケンあり!



1 キケン! 過度な運動

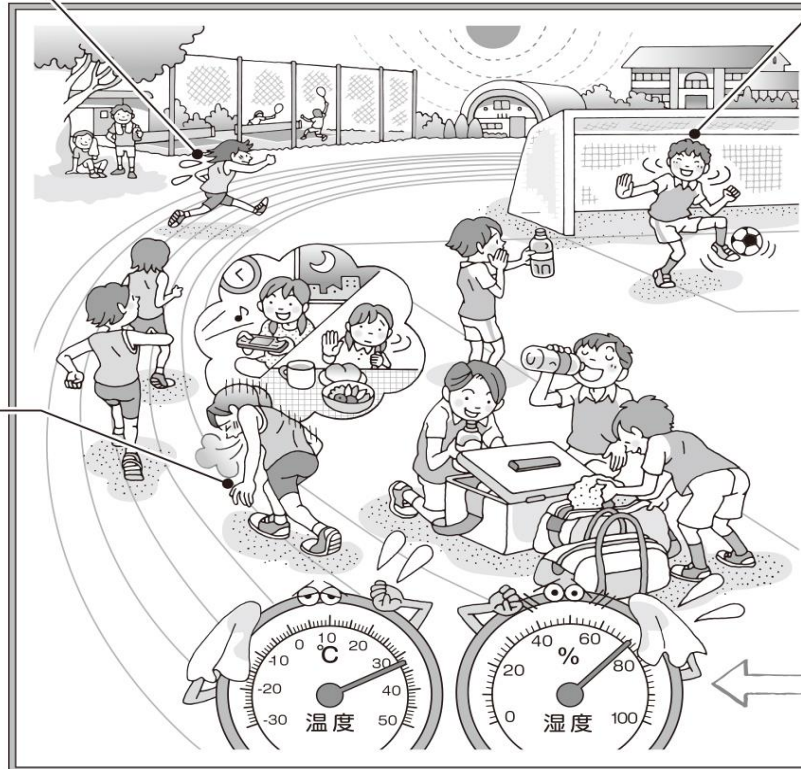
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は“湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



3つの「すい」に注目!

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに!

- 「**すい**」眠はしっかりとる!…早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「**すい**」分補給はこまめに!…のどがかわく前に、水分をとってください。
- すい**「脱**すい**」に注意!…汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。



夏休みの間に治療を済ませよう

保護者の皆様へ

健康診断の結果、再検査や治療などが必要な場合は、治療勧告書をお渡ししました。(一部検査結果が出ていない項目もあります。)

まだ医療機関等で受診をしていない人は、夏休みなどを利用して受診することをお勧めします。

また、個人の健康診断の結果は健康手帳にて、7月9日(火)にお知らせをする予定です。結果を確認後、7月12日(金)までに健康手帳を担任に提出してください。夏休みに治療に行かれる方は、再度、健康手帳をお渡します。夏休み前までに担任にお知らせください。

7月のスクールカウンセラーの来校日は下記のとおりです。面談をご希望の際には、担任までご連絡ください。

皆川先生
7月16日(火)1日

