

ほけんだより 7月

令和7年 7月17日
中央区立銀座中学校
保健室

定期テストも終わり、いよいよ夏休みも目前になりました。湿度も気温も高い日が増えてきて、体調を崩しやすい気候です。朝ご飯はしっかり食べていますか？睡眠はしっかりとっていますか？充実した夏休みを過ごすためには健康が第一です。生活リズムを整え、熱中症に注意しながら、良い夏休みをお過ごしくださいね。

熱中症はなぜおこる？



夏の部活は



集団活動中は、お互いを配慮して、気分が悪いときに、気軽に言える雰囲気をつくりましょう♪

熱中症を予防しましょう！

- 気温の高い日は無理をせず、適当に休憩する。こまめに水分補給する。

上手な水分の取り方
軽い脱水状態の時は喉の渇きを感じません。大量に汗をかいたらスポーツ飲料などで塩分も補給しましょう。
冷たい飲料(5~15℃)がおすすめです。
<水分補給をするタイミング>

- ① 運動を始める前
- ② のどが渇く前
- ③ 運動中、30分に1回

- 熱中症の症状は・・・頭痛、めまい、倦怠感、吐き気、嘔吐、筋肉の痙攣など。
- 熱中症かな？と思ったら、涼しいところへ移動し衣服をゆるめて安静にします。保冷剤や氷等で脇や足の付け根、首などを冷やし、経口補水液を摂取します。

熱中症

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

熱失神

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

熱疲労

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い

暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

熱射病

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい

あんな症状があらわれたら注意!!

汗をかいても水分をとっても、塩分が足りない状態。

熱昏倒

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる