

ほけんだより♪5月

鹿島中学校保健室
R7.5.23発行 No.3
発行者：養護教諭 佐藤

暑くなってくると注意が必要なのが「熱中症」です。気温や湿度が高いときに激しい運動をしたり、室温の高い場所に長時間いたりする事で、体の中の水分が足したり、体温の調節ができなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状が出ます。熱中症にならないための方法を身につけ、普段から実践できるようにしましょう。

熱中症になりやすいのはどんなとき？

注意が必要な 環境 の条件

- 気温や湿度が高いとき
発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。
- 急に暑くなったりとき
梅雨の晴れ間など、体が熱さに慣れていない時は要注意です。
- 風がないとき
汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいため、体温調整がうまくできません。



注意が必要な 身体 の条件

- 寝不足のとき
前日の疲れがとれず、体調不良の原因になります。
- 朝ご飯を食べていないとき
朝食を抜くと睡眠中にかいた汗で不足した水分・塩分が補給できません。
- 下痢や発熱など体調不良のとき
下痢のときには体が脱水状態にあり、発熱のときには体の温度が上がっているため、注意が必要です。

熱中症にならないために

- ☆ しっかり睡眠をとる
- ☆ 朝食をしっかりとる
- ☆ 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
- ☆ たくさん汗をかいたら塩分もとる
(塩分も一緒にとれるスポーツドリンクがおすすめ)
- ☆ 運動するときは30分に1度は休憩する
- ☆ 体調が悪いときは無理せず体をやすませる
- ☆ 運動するときは、マスクを外す。



6月のSC来校予定

安部SC 6日・12日・19日・20日・26日・27日

館山SC 3日・9日・17日

保護者のカウンセリングも受け付けています。カウンセリングを希望する場合は、担任に連絡をお願いします。

