

# ほけんだより

7月  
July



松江市立鹿島中学校  
保健室発行  
令和6年7月9日

梅雨が明けたらよいよ夏本番です。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりするのもいいと思います。

7月の保健目標は「夏を健康に過ごそう」です。気温の変化に対応できるよう生活習慣を整え、夏バテや熱中症、感染症を予防しましょう。

## 知って防ごう！熱中症

暑いときに長時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の水分や塩分のバランスが崩れ、「熱中症」になりやすくなります。熱中症になると、体温調節がうまくできず、頭痛や吐き気、めまいなど体にさまざまな症状が出てきます。重症になると命にも関わる怖い病気です。

しかし、日頃の生活や運動時の心がけて防げる病気でもあります。しっかり予防をしましょう。

### こんな状態は熱中症になりやすい



**疲れがたまっている**  
疲れているときに無理をするのは危険です。



#### 睡眠不足

睡眠不足は体温調節機能を低下させます。



**体調が悪い**  
とくに、下痢のときは体が脱水状態になります。

#### 朝食めき

朝食をぬくと体に必要な塩分や水分が不足します。



防ぐためには・・・

### 2つの「とる」をクリアして登校しよう！！

#### ① 毎日朝食をとる！

朝食を食べて、睡眠中にかけた汗で失われた水分や塩分を補給しましょう。また、朝食は脳を目覚めさせ、午前中の活動のエネルギーになります。



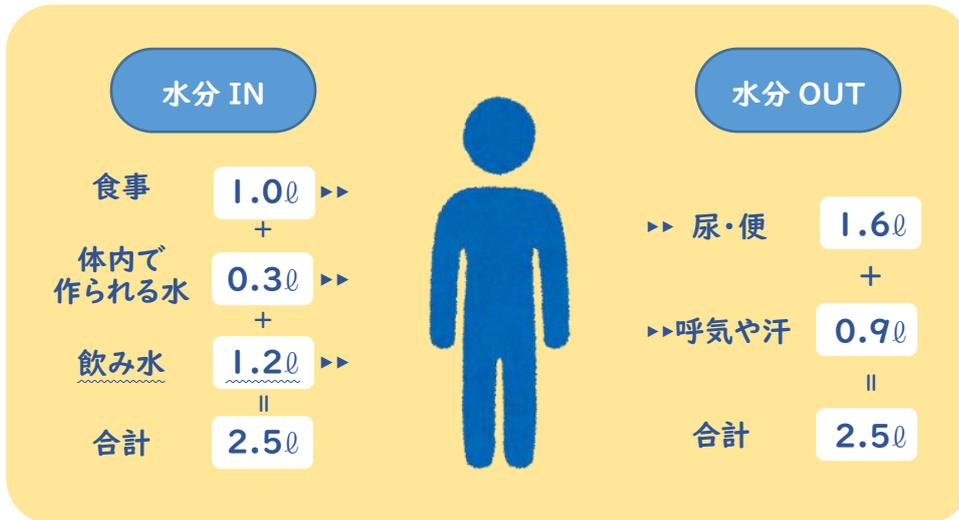
#### ② 8時間以上睡眠をとる！

私たちの体は寝ている間に脳や臓器を休めたり、傷を治したりしています。次の日に元気に活動できるように、8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

## 効果的な水分補給とは？ ～量とタイミングを意識しよう～

熱中症を防ぐために、大切なことがもう一つ。それは**水分補給**です。

1日に必要な飲み水はどのくらいでしょう？



図のとおり、1日に必要な飲み水は 1.2ℓ です。

運動や暑い場所での作業を行う場合は、さらに水分が失われるため 2ℓ以上 の水分補給が必要です。

自分の活動にあった量の水分を準備しましょう。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

### 保護者の皆さまへ

気温、暑さ指数ともに昨年より高く、熱中症予防指針の「**嚴重警戒**」を示す日が続いています。校内では、WBGT計の設置、熱中症警戒情報の掲示、活動前後・活動中の健康観察や保健指導等、熱中症未然防止策として取り組んでいるところです。6月12日配布の「学校生活における熱中症対策について(お知らせ)」でお知らせしましたとおり、気温が35℃以上、WBGT(暑さ指数)が3以上になる場合は、原則部活動を中止いたします。中止になる場合、平日はスクールメール、休日・夏季休業中は各顧問より連絡いたしますので、ご確認をよろしくお願いいたします。