

ほけんだより(7月号)

令和8年7月17日(金)
松江市立湖南中学校 保健室



明日から**夏休み**です！ 1学期は元気に過ごせましたか？

毎日暑い日が続いています。夏休みはついつい生活リズムが乱れがちですが、規則正しい生活を送り、熱中症や夏バテに気を付けましょう。

★★★熱中症に注意！！★★★

熱中症とは

私たちの体は、汗をかいて、皮膚から熱を逃がし、体の中の体温をちょうどいい温度に保つしくみがあります。外の気温が高い、また湿度が高いと、汗による体温調節がうまく動かなくなり、体内に熱がこもった状態になります。そうすると、めまいや立ちくらみがしたり、頭痛、吐き気を引き起こします。ひどい場合には、命に関わるほど危険な状態になることもあるため、予防と早めの対処がとても大切です。

そして、熱中症の予防には生活習慣が関わっています。自分の生活習慣を見直してみましょう！

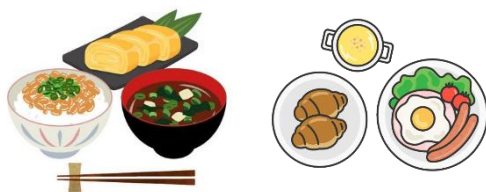
自分の生活習慣に当てはまるものをチェックしてみましょう☑

- | | |
|--|---|
| ☐ 睡眠時間が8～10時間ない | ☐ 朝ご飯を食べないことがある |
| ☐ 水分をあまりとらない | ☐ 暑い格好をしている |
| ☐ 喉が渴いてから水分を取る | ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い |
| ※チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です。 | |

★★★予防と対策が大切！！★★★

1. 生活習慣を整えよう

朝食



朝食は、睡眠中に失われた **水分** と **塩分** を補給してくれます。
朝食を抜くと、朝から脱水やエネルギー不足で熱中症リスクが高まります。

睡眠



睡眠不足は **自律神経** を乱し、
体温調整機能 を低下させるため、
熱中症のリスクが高まります。
睡眠で疲れをとることも大切です。

2. 正しく水分をとろう

I. のどがかわく前にコップ一杯の水分をとろう



のどがかわいたと感じた時点で
すでに脱水が始まっています。

II. 30 分に 1 回のペースでこまめに飲もう



1 日を通して、コップ 1 杯
(約 200ml) を 8～10 回
に分けて飲みます。

III. 汗をかいたときはスポーツドリンクも補給しよう



大量に汗をかいたときや熱中
症の初期症状が出ているとき
は経口補水液を飲みましょう。

3. 暑さ対策をしよう

対策	具体的な対策	ポイント
○環境にあった服装 	・通気性の良い服を着る ・外で活動するときは帽子をかぶる	・通気性の良い服装は熱をためにくく、帽子は直射日光を防ぐ
○体を冷やす 	・保冷剤や氷等を使って首、脇、足の付け根を冷やす ・エアコンや扇風機を活用する	・効率よく体を冷やすことが大切
○暑さを避ける 	・日陰で休養する ・こまめに休養する ・暑い時間帯の長時間活動を避ける	・無理をせず、暑さから身を守る ・体調が悪くなったら日陰ではなく涼しい部屋に移動する