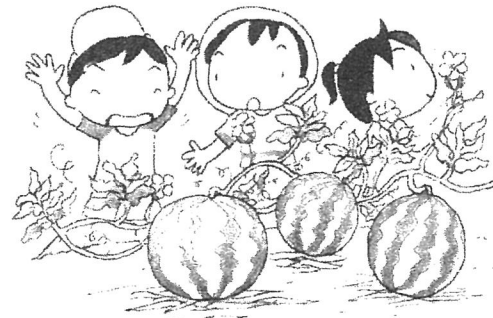


ほけんだより 7

和歌山市立日進中学校 保健室 2023. 7



だんだんと気温が高くなり熱中症のリスクが高くなってきました。暑さからの疲れで保健室に来室する生徒も多くなったように感じます。夜遅くまで起きていたり、朝ご飯を食べていない人はいませんか？生活習慣の乱れは体調をくずす大きな原因でもあり、熱中症にもなりやすいです。暑さ対策を上手にして全員が元気に夏休みを迎えられるといいですね。

その「」不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

水分不足

A boy is shown looking distressed, with a speech bubble saying "水筒を忘れちゃった" (I forgot my water bottle). Next to him is a circular inset showing a water bottle on a shelf with a checkmark, and a pair of shoes below it, suggesting he forgot to take it with him.

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

A boy is shown drinking from a water bottle. A speech bubble next to him says "水筒を忘れないようにしましょう" (Please don't forget your water bottle).

昨日夜ふかししたから眠い...

睡眠不足

A boy is shown sleeping at a desk with a pencil in his hand. A speech bubble next to him says "昨日夜ふかししたから眠い..." (I'm sleepy because I stayed up late last night...).

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

A boy is shown sleeping peacefully in bed. A speech bubble next to him says "ぐっすり眠って汗をかきやすい体に" (Sleep well so your body can sweat easily).

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

A boy is shown sitting on the floor eating, with a speech bubble saying "涼しい部屋でゴロゴロ、最高~" (Lying in a cool room, the best~). There are some items like a water bottle and a bag around him.

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

A boy is shown running. A speech bubble next to him says "軽い運動で体を暑さに慣らそう" (Let's get used to the heat with light exercise).

行ってきまーす!の前に

持ったかな?

A girl is shown with a speech bubble saying "持ったかな?" (Did you bring it?).

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

水筒は超必須アイテム!!!

体調不良で保健室に来て「水筒持ってきていません」「朝起きてから一回も水分とってないです」という人がちらほら…。熱中症対策として水分は忘れずに持ってきて下さいね。体育や部活の時だけでなく、休憩の合間にもこまめに水分補給をするように心がけましょう。また、お茶だけでなくアクエリアスやポカリ等を持ってこることもオススメです☆