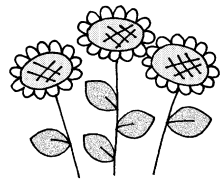


# げんき

# Summer 夏号

令和2年7月31日  
久寺家中学校



1週間遅れですが、明日から夏休みがはじまります！とは言っても、外での**“マスクの着用”**や、**“3つの密を避ける”**こと、外出後も**“手洗いやうがいの徹底”**など…気を付けなければいけないことがたくさんですね。梅雨が長くて涼しい7月でしたが、**明ければ一気に気温が上がります**。8月からは、急に気温が上がるかもしれないので、**熱中症に要注意！****熱中症は、水分補給だけでは防げません！**休み明けからは、体育祭の練習もはじまる予定です。夏休み中から、熱中症になりづらい身体づくりを心掛けておきましょう！



<p>胃腸機能の低下 後悔 冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒 予防の基本は、なんといっても<b>手洗い</b>！ 食べ物の<b>消費期限</b>も必ず<b>CHECK!</b></p>
<p>冷房病... だるい 疲れる 腰痛い クーラーを利用するときの<b>注意事項</b> ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用</p>	<p>寝冷え... クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意！ おなかにはタオルケット！</p>
<p>熱中症... 炎天下・長時間の運動には<b>要注意</b>。 こまめに<b>休養・水分補給</b></p>	<p>日焼け... 長時間の外出には<b>長袖・帽子・日傘など</b>紫外線から身を守ろう</p>
<p>結膜炎... 充血 痛み 涙 プール後は<b>目の洗浄も忘れず</b></p>	<p>水の事故... 危険な場所へは<b>近づかない!!</b></p>

### 熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色

### 熱中症

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

こんな症状があらわれたら**注意!!**

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い

### 熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる

### 熱射病

暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい

夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと

<p>食事・とくに朝食は<b>しっかり</b>とる！ Good Morning☆</p>	<p>早寝・早起き 規則正しい生活リズム HIRU ASA YORU</p>	<p>汗をかいたら<b>水分補給</b>を忘れずに 運動中は水を... 運動後はスポーツドリンクがおあめぞう</p>	<p>疲れたら...無理せずに<b>休む</b>こと フニャ</p>
--	--	--	--

中でも「朝食を食べない」と「寝不足」は、熱中症の**天敵**！休み中も**規則正しい生活**を心掛けよう！

明日からいよいよ、運動部の3年生は最後の大会を迎えますね。休校期間中からたくさん我慢してきた分、**精一杯今の自分の思いの丈をぶつけて**、どうか**悔いの残らない大会になりますように...**！先生達と後輩は応援に行けなくても、**心から応援しています**！感染症予防に気を使ったり、期間が短かったりと、例年とは少し様子は違いますが、**2020年の夏休みは一度きりです**！大会と勉強の本格化する3年生はもちろん、1・2年生も部活、勉強、習い事、趣味、リフレッシュに...充実した20日間を過ごせますように！