



毎日蒸し暑い日が続きますね。天気が良いと気温も急激に上昇し、日差しもとても強くなります。頭痛や気持ち悪さを理由に保健室に来る生徒が増えてきました。「なんだか体調が悪いな・・・」と感じるとき、もしかすると熱中症が原因かもしれません。夏を元気に過ごすコツをお話します。

## 夏を元気に過ごすには

### 熱中症に注意しよう！

湿度や気温が高い環境で過ごすことで、体温を調節する機能や体内の水分と塩分量を調節する機能が崩れ、めまい・頭痛・吐き気などを引き起こし、悪化するとけいれんや意識障害を起こす症状の総称です。最悪の場合、死に至ることもあります。

### 予防のポイント

#### ①こまめに水分補給しよう

特に注意！

【ポイント】

- ・活動前にコップ1杯程度（約150ml）飲む。
- ・活動中は20分に1回、コップ1杯程度を継続的に飲む。
- ・塩分と糖分を含んだもの（スポーツドリンクなど）とお茶や水を併用する。
- ・「のどが乾いたな」と感じる前に飲む。

#### ②服装を工夫しよう



【ポイント】

- ・汗を吸いやすく、通気性、透湿性がある素材の服を着る。
- ・襟もとや袖口が広く、かぜを通しやすいデザインを選ぶ。
- ・清潔な肌着を着用する。  
※汚れた肌着は汗を吸いにくく、熱がこもりやすくなる。

#### ③暑さを避けよう



【ポイント】

- ・活動時間を工夫する（早朝、夕方など）
- ・屋外での活動は、帽子を着用する。
- ・屋内ではエアコンと扇風機を同時に活用し、風通しの良い環境を作る。  
※閉め切った部屋は「密閉」を作り、感染予防には不適切です。

#### ④規則正しい生活を心がけよう



【ポイント】

- ・暴飲暴食を避け、三度の食事を中心に食べる。
- ・夜間の睡眠時間を確保し、寝不足を防ぐ。
- ・スマホ、ゲームなど、デジタル機器の使用方法を確認し、長時間の使用は避ける。
- ・室内でできる軽い運動を継続し、体力低下を防ぐ。  
（ストレッチや軽い筋トレなど）

益子中の生徒は水分補給が不十分な場合が多く、登校後、一回も水分補給をしない人もいます。その状態で体調不良を訴えて保健室を利用することが多く、非常に危険です。

体育の授業や部活動でも帽子の着用が可能です。指定の帽子はありませんので、運動に適した帽子を使用してください。体調を崩す前に正しい知識と行動力を身に付け、セルフケアできるといいですね。

また、熱中症のリスク軽減のため、息苦しいと感じたら、積極的にマスクを外しましょう。



# 歯みがきチェック 結果発表

6月5日（月）～9日（金）の期間、「歯磨き強化週間」と位置付け、保健委員の生徒を中心に活動を行いました。給食後の歯みがきの様子を確認した結果を発表します。

**パーフェクト 3-4**

**パーフェクトまでもう一歩**

**1-1・1-3**

歯ブラシを持ってきていない生徒がいることが分かりました。持ってきていても歯をみがかない生徒もいるようです。

また、歯ブラシの毛先をチェックしたところ、毛先が広がっている生徒もいました。新しい歯ブラシに交換してください。



**暑い夏**

でも、**熱くなりすぎに気をつけて**

「夏の大会に向けて練習をがんばる!」と張り切っているみなさん。でも、体を壊してしまっはいけません。自分の体調を管理することも大切なトレーニングです。

体調で気になることがある人は無理せず、先生に相談しましょう。

みんなは **熱中症の危険あり!**

睡眠不足

熱がある

のどが痛い

カゼをひいている

下痢をしている

朝ごはんを食べていない

思い当たることはありませんか?

**夏の冷え性対策**

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

**体を温めるには…**

- 冷房の温度を高めに設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする

**水辺で遊ぶときはライフジャケットを**

海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

命を守るために…

- 友だちに「川で遊ぼう」などと誘われても、子どもだけで行ってはいけません。大人に声を掛けましょう。
- 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。これは大人がいる時でも同じです。水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。

車に乗ったらシートベルトをするように「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。覚えておいてくださいね。