



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教えます。

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、3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、デジタル機器の使い方を確認し、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、1度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、マスクを外してもよい場面（裏面参照）では、熱中症予防のため積極的に外しましょう。

マスクの着用が必要ない場面について考えよう!

【屋外】

- 人との距離が確保できる場合
- 人との距離が確保できないが、会話がほとんどない場合
(例) 登下校、密にならない外遊び(昼休み)、会話をしない外での活動(体育の授業、部活動など)



【屋内】

- 人との距離が確保でき、会話がほとんどない場合
(例) 会話をしない室内での活動(体育の授業、部活動など)



1m以上距離をとろう

【注意してほしいこと】

人との距離が確保できない時、会話がある時は、屋外、屋内に関わらず、マスクを着用してください。
熱中症リスクが高い日は、熱中症対策を優先し、マスクを外しましょう!
詳しくは、6月24日に配付した黄色いプリント(マスクの着用について)をご覧ください。

歯みがきチェック 結果発表

6月13日(月)~17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 3-1・3-2

3-4・3-5

残念!もう一步 3-3・2-3

1-3



歯ブラシを持ってきていない生徒がいたことが分かりました。持ってき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。清潔な歯ブラシに交換してください。



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、体を壊してしまってはいけません。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。



こんな人は

熱中症の危険あり!



思い当たることはありませんか?

- 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

