

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

梅雨が明けたら、いよいよ夏がやってきます。夏休みまでは、あと3週間です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。そのために、熱中症の危険と予防ポイントをおさらいしましょう。

また、4月から始まった健康診断ですが、全て終了しました。後日、健康診断の結果をまとめて配布します。結果に目を通し、自分の健康と向き合う時間を作ってみてください。

ざぶーん 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38~40度のお湯に
10~15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取らしましょう。

よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。

熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとらしましょう。



その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を
忘れちゃった



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。



睡眠不足

昨日
夜ふかししたから
眠い...



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、汗をかき機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとらましょう。



運動不足

涼しい部屋で
ゴロゴロ、
最高~



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。



水分、睡眠、運動一つでも不足していると、熱中症の危険性が上がります。自分を守るのは自分です。体調管理に気をつけていきましょう。

夏休みには病気の治療・検査をしよう

「時間がない」「たいしたことないから…」・・・健康診断の結果から受診勧告のプリントを受け取ったものの、後回しになっていませんか？長い休みで、時間がたくさんあるこの機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。この機会に病院に行くことで早期発見・早期治療ができるチャンスです。治療・検査が済んだら、保健室に受診勧告のプリントを提出してください。