

### ☆暑～い夏を 健康に過ごせますように…☆

例年のない暑さが続き、あっという間に梅雨が明け、本格的な夏がきました。夏は、暑さに負けて、体調を崩す人が増えてくる季節でもあります。健康管理に大切なのは、3度の食事や睡眠（早寝・早起き）などの生活リズムです。自分の食事と睡眠を振り返り、規則正しい生活リズムで、暑さに負けない体づくりをしましょう。

みんなの願い、届くといいね。



また、新型コロナウイルス感染症は、少しずつまた感染者が増加しているニュースが流れています。マスク、換気、ソーシャルディスタンス、こまめな手洗いや消毒など、自分の健康管理と周囲への気遣いを心がけるとともに、水分補給等の「熱中症対策」との両立を！部活動やコンクール、病気やけがなどせずに、ベストの状態での臨めるように…☆みなさんの活躍を心から応援しています♪  
「7月7日は、七夕☆」みなさんが元気に夏を過ごせるようにと願っています。そして、みなさんの願いが届きますよーに☆☆

### あなたの疲れ… チェック&アドバイス!

つかれてない?

#### 食事



- 暑くて食欲がわかない。
- 冷たいジュースが手放せない。
- めん類などあたりのよいものばかり食べてしまう。

#### 生活



- 汗をかくので運動のギヤ。
- ついつい夜更かしをしてしまう。
- 暑さでぐっすり眠れない。

#### 部活



- 毎日、部活の練習を頑張っている。
- 大会が近いので休めない。
- 練習中は、のどがかわいてもガマンガマン。

#### ストレス



- 部活や塾などのスケジュールで忙しい。
- 疲れがたまっている。もう少し時間が欲しい。
- いろいろ考えていると、どんどん不安に。

思いあたることがないかな?

タンパク質（肉と魚）やビタミン類（野菜や果物）をバランスよくとるように心がけて！ジュースばかりのんではいるとお腹をこわしたり、肥満の原因にも。



汗をかいて、暑さに強い体づくりを！朝や夕方の涼しい時間に軽い運動をするのもGood！適度に疲れがあると夜もぐっすり眠れるはず。



疲労や水分不足は熱中症の原因になるよ。体の調子が悪いときは、きちんと休息をとって！水分補給は、元気なときも絶対に忘れずにね☆



あれもこれもとしたいのはわかるけど、忙しすぎると、心が疲れてしまいます。自分の心がゆっくりできる時間やごほうびタイムをつくってね♪



あなたへのアドバイス!



# 夏★本番へ! 自分でできる★新型コロナと熱中症予防★

まだ暑さに慣れないこの時期は、急な暑さから熱中症になりやすいと言われています。登校した後や部活動など、運動した後だけでなく、教室での授業中でも「気持ち悪い。」「頭が痛い。」「フラフラする。」等の症状を訴えて保健室にくる生徒が増えています。自分で塩分・水分補給がこまめにできるように、**水筒を必ず持ってくるのが大事です。**

また、登下校においても、熱中症になる恐れがあります。実際に、登校中に汗をかき、水分・塩分不足になり、登校後に体調を崩し、貧血症状などをともなって保健室へ来る生徒もいます。**十分な水分をとってから、登下校をしてほしい**と思います。熱中症は予防ができるものです! 知識をしっかりとって、自分で予防! そして、かしこい「給水タイム」をしてくださいネ!

## 水分補給のポイント!

★乾く前に飲む!

★乾いてからでは、もう遅い!

### 《新型コロナウイルス対策によるマスクの着用》

マスクの着用は日常化していますが、マスクを使用することにより暑さが増し、熱中症になる危険も心配されています。現在、登下校や体育・部活動の時間等、マスクを外して活動しています。体調不良時には、我慢せずに先生方に伝え、マスクを外してかまいません。ただし、その際は周囲との十分な距離を保つことをお願いします。また、体操服で登校する、授業を受ける等、衣服も自分で考えて調整し、こまめな水分補給を行いましょう。無理をせず、「変だな?」と思ったら早めに報告を!!



## からだの中の水の役割? かしこい水分補給法★

### ●からだを冷やす

#### 体温を調節する

運動した時に、汗となって水分が外に出て、体温を下げます。また、病気などで熱が出た時にも、体のなかで水分が使われています。

### ●いらぬ物を出す

#### からだの調子を整える

血液の流れを助けたり、栄養を全身に送ったり、塩分の濃さを調節したりしています。また、いらなくなったものを尿として出しています。

体の中の水は、汗や尿として、絶えず体の外へ捨てられている・・・。

### 健康維持のためには、体内の水分を一定に保つ必要がある!

汗と一緒に塩分も大量に体の外へ出されます。そのため、水だけでなく、塩分も一緒に補給することが大事です。

#### 暑い季節には、水分と塩分の補給を☆

【おすすめ♪塩分(ナトリウム)の入っているもの、運動時はスポーツドリンクを。また、麦茶 500ml にひとつまみの塩(0.6g)を入れると Good☆】

- コップ半分～1杯の水を汗をかく前・かいた後に!!
- 汗をいっぱいかくときは、30分ごとに♪



持ってこよう★マイボトル!!

## これも、熱中症のサインです...

ねえ、知ってるー??

こまめな水分補給で 熱中症を防ごう



### ★こむら返り (=足がつるとも言う)

筋肉の部分的なけいれんです。大量に汗をかくことによって塩分不足した状態になるとおこります。

### ★立ちくらみ

暑さによって、脳への血流が、瞬間的に不十分になった状態です。「熱失神」ともいいます。



暑い日の部活動の練習や体育の授業中に、こむら返りや立ちくらみが起こった時は、すぐに運動をやめ、涼しいところで休憩をとり、水分・塩分補給をしましょう!