

ほけんだより 7月

令和3年7月1日
和木中学校 保健室

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう

7月に入り、いよいよ夏本番です。この時期にいっそう注意してほしいのが熱中症です。気温や湿度が上がると、体温が上がることでたくさんの汗をかくと、体の中の水分や塩分が少なくなってしまい、体にさまざまな異常が起きます。外で運動している時はもちろん、室内でも熱中症は起こります。

熱中症は、「体がだるいな」と感じる前に予防することが大切です。こまめな水分補給や休憩など、上手に対策をしながら、元気に夏を過ごしましょう。

熱中症の症状

- ・だるい
- ・吐き気
- ・頭痛
- ・めまい 立ちくらみ
- ・判断力、集中力の低下
- ・筋肉のけいれん

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

熱中症になったらどうしたらいいの？

- ・日かげなど、風通しのよい涼しいところで休む。
- ・頭、首を氷やぬれたタオルで冷やす。
- ・水、お茶、スポーツドリンクなどを飲む。

意識がなくなったり、けいれんを起こす前に熱中症の症状を感じたら、周りの人に知らせましょう！

119番



熱中症にならないために



教室や体育館は
風通しを良くする



水分や塩分を定期的に
取る（のどが渇く前に）



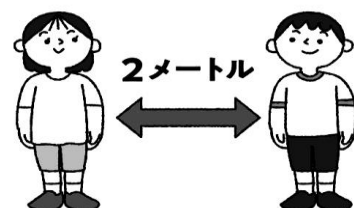
体調の悪いときには
無理をせず休む



睡眠・朝食を取り
体調を整えておく

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意

体育や部活動等で激しい運動をするときは、マスクの着用を避けましょう。
マスクを外すときは、人と十分な距離（2m以上）を取ったうえで休憩をしましょう。



メディアの使用時間をチェック！

メディアをついつい使いすぎてしまう理由は？

すぐに返信
しなきゃ…

話題について
いけなくなるかも？

ゲームをクリアするまで
やめられなくて…



続けるとこんなリスクがあります

- ・睡眠不足
- ・イライラ
- ・体力の低下
- ・睡眠障害
- ・金銭感覚のマヒ
- など…



○つながりすぎに注意

1日に何度もやりとりをする場合、最初は楽しくても、ずっと続けているとすぐに返事をしないとイケないというプレッシャーになります。お互いの状況や生活を尊重する姿勢が大切です。

○生活リズムを乱さないで

メールやSNSでのやりとりや、動画の視聴などに夢中になったりすると、睡眠時間が短くなったりイライラしたりします。健康的な生活を送るためにも、時間を決めて生活リズムを乱さない使い方をしていきましょう。

冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病（または「クーラー病」）という言葉も、みなさんも一度は聞いたことがあるのではないかと思います。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きを持つ『交感神経』と体温を下げる働きを持つ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、体温の調節がうまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れることを冷房病といいます。

◎主な症状

疲労感、肩こり、頭痛、
腹痛、腰痛、下痢、便秘、
月経不順、食欲不振など



◎対処・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さく
- ・冷風が体に直接当たらないようにする
- ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる

