

# 7月のほけんだより

令和4年7月1日  
住吉中学校 保健室

いよいよ夏本番！熱中症が心配な季節になりました。水分補給はもちろん、睡眠や食事などに気をつけ、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。今年は梅雨が明けるのが早く、暑い日が早く始まってしまいました。熱中症の症状や、冷房で体が冷えて体調を崩す人が、保健室によく来ています。汗は体を冷やす役割があります。汗をかいたらタオルで拭く、また日ごろから、インナーを着て腹部の冷えを防ぐなど、対策が必要です。もうすぐ夏休み。部活動や勉強、趣味に励むなど、充実した夏休みを過ごしてください。

## 熱中症に気をつけて



## ！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



## 「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？  
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

### 💡 ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



## 夏休みはぜひ治療に行こう！

部活や勉強、習い事に大忙し…。治療のお知らせをもらった人は、ぜひ夏休みを活用して、病院へ行きましょう。歯医者は予約が必要な病院が多いので、今のうちから予定を立てておくの良いですね。用紙を無くしてしまった人は、保健室で用紙を渡しますので、お声がけください。



# こんな人は 熱中症になりやすい!?



## 熱中症を防ぐコツ

**朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



**睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

**休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！



たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう