

# ほけんだより



R5.7.7

丹原西中学校

保健室

いよいよ本格的な暑さになってきましたね。暑くなってくると心配なのが熱中症です。しかし、熱中症は予防できます。充実した夏にするためにも、生活習慣を見直し、日頃から体調管理をしっかりとしましょう。体調がすぐれないと感じるときには、無理をせずしっかりと休養を取りましょう。



## その □□ 不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

**水分不足**

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、こまめに水分補給をしないとイケません。

ポイントは「のどが乾く前」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。

昨日夜ふかししたから眠い...

**睡眠不足**

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です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

**運動不足**

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。

熱中症の症状が出る前から、こまめな水分補給や塩分補給をしておきましょう。また、保冷剤や氷、冷たいタオルで体を冷やすことも大切です。休憩時は涼しい場所（木陰や日陰で風が通る場所、冷房のある部屋）へ移動しましょう。また、体調が良くないと感じた時は、早めに活動を中止して、無理をせず休養することが大切です。

今年度も暑さ指数(WBGT)を測定し、熱中症予防に努めています！



生徒玄関前・運動場

職員室前廊下

体育館

(部活動中は、運動場へ移動)

一人一人が現在の熱中症情報を知り、熱中症を予防しましょう！

WBGT31℃以上は、**原則運動禁止**です。



## ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

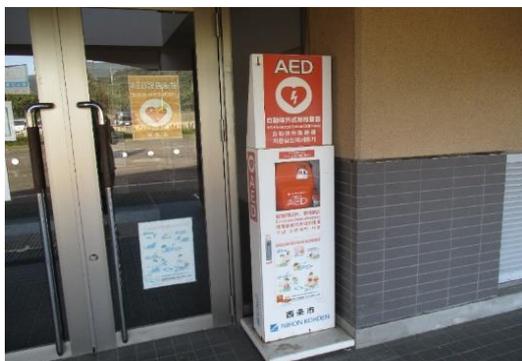
角砂糖	
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース(濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



7月7日(金)、救命入門コース(1年生対象)を実施しました

再確認！丹原西中学校のAEDの設置場所を知っていますか？



設置場所は、体育館の入り口の外側です。  
 カギはかかっていません。  
 誰もがAEDを持ち出せるようになっています。  
 緊急時、みなさんに取りに行くことをお願いすることがあるかもしれません。知っておいてください。



～保護者の皆様～

お世話になります。健康診断の結果について、内科検診の結果は、病院受診が必要な人にお渡ししています。歯科健診の結果は、全生徒に配付しています。1学期中の健診結果については、1学期末懇談会時にお渡しします。よろしくお祈りします。熱中症が心配される暑さになってきました。御家庭におかれましても、引き続き、熱中症対策をよろしくお祈りします。

