



(すこやか)

中町中学校 保健だより

令和3年 7月5日 保健室

梅雨が明けて、いよいよ夏本番がやってきます。気温の変化で身体が疲れていませんか？夏は体調の変化が出やすい季節です。心ではまだまだ大丈夫だと思っていても身体は正直なものです。自分の体調の変化にいち早く気づいてあげましょう。また、友だちや周りの子の様子がいつもと違うなと感じたときは、「大丈夫？」「無理してない？」と声をかけてあげられるとよいですね。

自分や友だちの体調を気かけながら楽しい夏を過ごしましょう。

夏を元気に過ごすポイント4っ！

POINT ①早起き	POINT ②朝ごはん	POINT ③水分補給	POINT ④お風呂
毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。	寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。	熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。	シャワーだけでも大丈夫、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



「あれ？おかしいな」と思ったときには遅いかも？！

熱中症は、気温の高い日だけでなく少し涼しいなと感じる日でも起こることがあります。

最近は新型コロナウイルス感染症の影響でみんなマスクを付けているため、通常よりも熱中症になることが心配されます。

自分たちの身体を守るように、こまめに水分補給するなど予防対策を身につけ、元気な学校生活を送りましょう。

上手に水分補給

ポイント
は？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渇いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… ちょっとずつ 3回に分けて

水分補給が大切！



熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅲ度
手足がしびれる 気分が悪い めまい・立ちくらみがある こむら返りがある	頭痛がする 体がだるい 吐き気・嘔吐 意識がもうろうとする	意識がない けいれんする 返答がおかしい 体が熱い まっすぐ歩けない・走れない

**熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに**

スポーツドリンクなどを飲ませる
無理やり飲ませることはやめましょう

脇の下・首・足の付け根を冷やす

意識がない場合は、救急車を呼びましょう

もしも**熱中症**になってしまったら

熱中症にならないように気をつけていても夏の暑さに負けてしまうことがあります。
そのときは、「あわてず・すみやかに」を意識して対処することが大切です。

うちわやタオルなどであおぐ

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる



もうすぐで夏休みですね。どのような夏休みにするか計画はたてましたか？現在、新型コロナウイルス感染症の流行や変異株の出現により、思うような生活が難しくなっています。テーマパークに行きたい、大勢で楽しい遊びがしたい、でも新型コロナウイルス感染症になるのは怖いなど、それぞれ感じることもあると思います。我慢ばかりでは心が疲れてしまいますね。そこで、少しでも楽しい夏休みにするために、いつもとは違う新しいことに挑戦してみませんか？この状況下でもできる楽しいことを見つけて有意義な夏休みにしましょう。

アウトメディアに挑戦！ もっと楽しい過ごし方を考えよう

スマホ・TV・ゲームに費やしていた時間を使って、いつもと違う新しいことに挑戦しましょう。

読書をする

料理をする

お手伝いをする

家族とおしゃべりする

勉強に打ち込む

絵を描く

植物を育てみる など

何かワクワクするような発見があるかもしれませんよ。

夏休み 守ってほしい3つの

“ない”

1 だまって出かけない

おうちの人に「だれと・どこで・何をするか」を伝えてから出かけましょう。帰る時間も知らせておく◎。

2 飛び出さない

車の影や、横断歩道のない道は特に注意。信号のあるところでも、左右を確認してから渡りましょう。

3 知らない人について行かない

「おうちの人が知らない」「住んでいるところを知らない」「名前を知らない」人にはついて行きません。