

# 今ほけんたより7月

先月は、学校管理下のケガが多発しました。病院を受診した場合は、スポーツ振興センターの申請が必要です。該当する人は、書類を保健室まで取りに来てください。

まだ梅雨はあけていませんが、真夏日のような暑さが続いています。湿度と気温が高い日は、熱中症にならないように、学校では慎重に協議をして対応をしています。生徒のみなさんは、水筒と汗拭きタオルの持参をお願いします。汗をかいてそのまま教室内の冷房にあたりと急に体が冷えて、頭痛や腹痛などの体調不調の原因となります。除湿効果もあるのでのども乾きます。水分補給が重要になります。のどが渇く前に補給を心がけましょう。そして川中でも少しコロナ感染症が流行してきました。コロナ禍で学んだことを思い出して、自分ができる予防対策をお願いします。

## 覚えておこう！水分補給のコツ



がら飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

暑さに負けるな！

夏バテ知らずさん  
おどろいて

夏の暑さを変えられることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に身体がついて行けずにバランスを崩した状態です。生活習慣を見直して体の調子を整えましょう！



## 熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

### 睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の間には、意識して水分をとりましょう。

