



令和6年7月18日
小方学園（小方中学校）
保健室

早いもので1学期も今日で終了。この1学期には中学生が部活中の怪我でなくなるという、とても悲しい事故がありました。命の大切さを改めて感じ、二度と同じような事故が起こらないことを祈るばかりです。保健室でも、大切な生徒の命を守っていくために、さらに緊張感を持って対応をしていきたいと感じています。

さて、いよいよ夏休みに入りますが、毎日記録的な暑さの日が続いています。生活習慣を整え、熱中症そして感染症をしっかり予防しながら、安全で有意義な夏休みを過ごしましょう。

定期健康診断が全て終了しました

今年度の定期健康診断のすべての検査項目が終了しました。ご協力ありがとうございました。結果につきましては、有所見者には全てお知らせを渡しています。

1学期末の期末懇談時に、個人の全ての結果を記入した報告書をお渡しします。受診のおすすめをもらっていて、まだ未受診の人は、夏休み中が受診や治療のチャンスです。早目の受診をお願いします。

夏を健康安全に過ごそう

夏バテになりやすいのはこんな生活です。2学期を元気にスタートするために、×のような生活にならないように心がけよう！



2年生からの質問！！ 『おすすめのリラックス方法を知りたい』

★リラックスした状態とは、心、からだ落ち着いてゆったりとしている状態のことを言います。自分にあった方法を見つけましょう。



- #### 腹式呼吸の方法
- ①いすに座り、からだの力をめく
 - ②両手をおなかの上にあてる
 - ③鼻から、音をたてずにゆっくりと深く息を吸う。このとき、呼吸にあわせておなかがふくらむことを手で感じる
 - ④ゆっくりとながーく口から息をへく。おなかがへこむのを手で感じる
 - ⑤おなかがふくらんだりへこんだりすることを意識しながら、息を吸ったりはいたりする
 - ⑥次に呼吸に意識を向けて、集中する
 - ⑦これを5、6回くり返す



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り <small>※意識ははっきりしている</small>	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		大きな血管（首・わきの下・太ももの付け根）を冷やす

夏休み中の部活動への参加について

- ※体調不良（熱、下痢、風邪気味など）の時は、参加をしないでください。
- ※睡眠不足や朝食を食べていない場合も、熱中症を起こしやすくなります。生活習慣を整え、睡眠、栄養をしっかり取るように心がけましょう。
- ※スポーツドリンクなどの水分を、多めに持ってきましょう。また、運動前にしっかり水分補給をしましょう。
- ※登下校時は部活動の服装、帽子・日傘・ネッククーラーの使用もOKです。
- ※熱中症は、命にかかります。いつもと体調が違ったら、すぐに先生に伝えましょう
- ◆裏ページに「熱中症を予防するための生活習慣について」を載せています。参考にしてください。

熱中症予防の力ギは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかくいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。寝れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。

熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害など



最悪の場合は死に至ることも...



こんな生活していませんか?

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べる人が多い

チェック



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが潤いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとり

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がります。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を予防する

生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

そうめんなどの麺類が多いと糖質過多で栄養バランスが崩れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



のどが渇く前に水分補給をする

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に出るための熱を運びにくくなります。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンBも豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、「のどが渇く前」にこまめな水分補給を。