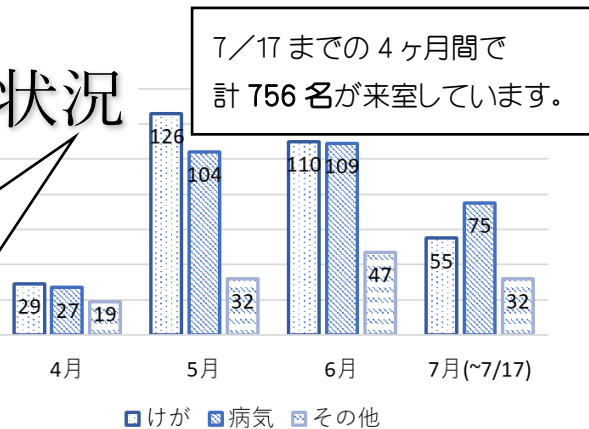


# ほげんだより7月

発行日：令和元年7月19日（金） 文責：養護教諭 佐藤くる美  
 新しい慣れない環境で頑張ってきた1学期が終わり、いよいよ明日から夏休みです。1学期の疲れをとると同時に、勉強や部活、他にも普段はできずにいることに挑戦できるいい機会です。楽しく、充実した夏にするためには、暑さに負けない体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。病氣やけがなく、元気に2学期を迎えられるように、生活しましょう。

## 1 学期 保健室来室状況

最も多い症状は…  
 けが：「筋・腱などの痛み」  
 ストレッチをしっかりとしましょう！  
 病氣：「頭痛」  
 生活リズムを整えましょう！



暑い時期「こまめな水分補給」は欠かせませんが、ジュースなど糖分が含まれている飲み物を飲み過ぎている人はいませんか？飲むと余計にのどが渴き、さらにジュースを飲むと頭がクラクラする、口の中が乾く、全身がだるいなどの症状が出てきます。これがペットボトル症候群です。水分補給はお茶か水にしましょう。

\* エナジードリンクには糖分に加え、多量のカフェインが含まれています。カフェイン中毒は命に関わりますので、中学生での気軽な摂取は、危険です。

### 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



今年の夏は、涼しい日があったり、急に暑くなったりと気温の変化に注意が必要です！

- ・急に気温が上がった
- ・病み上がりなどで体調が万全でない
- ・暑さに慣れていない



ときは無理をしないようにしましょう。



### 暑さに負けない体を作ろう

夏休み、規則正しい生活を送るには、睡眠リズムを整えることが重要です！正しいリズムを毎日続けて、習慣化していきましょう！

裏面の記録用紙に睡眠状況等を1週間記録し、夏休みの生活リズムをつかみましょう。

### あなたの睡眠を邪魔しているものはなに？

1. ゲーム機・スマホ
2. 趣味(絵・本など好きなこと)
3. 計画性のない勉強
4. だらだらとした行動
5. 布団に入るが寝付けない

← 裏面①ゲーム機・スマホ DIARY へ

2~5

← 裏面②

SLEEP DIARY へ

\* 裏面に記録用紙を載せています。ご家庭でご活用ください。

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



### 熱中症 になりやすいのは こんな人

#### ① 寝不足・朝ごはん抜き



#### ② 水分補給をしない



#### ③ 休憩をとらない

