

# ほけんだより

# 5月

令和6年5月7日(火) 新宮東中学校 保健室 阿部美香

みなさん、ゴールデンウィークはどのように過ごしましたか?部活動に遊びにと、楽しく過ごした人も多いと思います。東中でも体育会に向けての学習が始まり、体育会モードに突入です。毎年ゴールデンウィーク明けから暑さが増して、熱中症になる人が多いと言われています。正しい生活習慣と水分補給をこまめにして、安全に学習してほしいと思います。

## 【熱中症とは】

暑くて湿度が高い時に長時間激しい運動をすると、体は、汗をかくことで体温を下げようとします。その結果、脳に流れる血液の量が減ったり、汗によって体内の水分が足りなくなったりして起こる症状です。



めまい・立ちくらみ



吐き気



頭痛



意識がなくなる

こんな人、熱中症レッドカードです!

### ①睡眠不足の人

疲れが取れておらず、体力も元通りになっていないので、熱中症になりやすいです。

### ②熱がある、下痢をしているなど具合の悪い人

熱がある時の運動はさらに体温が上がり、下痢の時は水分が不足しがちになります。

### ③朝ごはんを食べていない人

寝ている間に不足した水分や塩分を補給できていないため、熱中症になりやすいです。

## ～熱中症を防ぐ5箇条～



- ①早めにお風呂に入り、早めに寝る
- ②体調の悪いときは無理をしない
- ③朝ごはんをしっかり食べる
- ④水筒・タオル・帽子を持ってくる

※お茶や水を保健室で出すことはできません。多めに持ってくるか、自動販売機で買うためのお金を準備しておきましょう。

- ⑤体育の前・後・休憩中は必ず水分をとる

※コップ1杯分(200ml)が一度に吸収できる量です。がぶ飲みは意味がありません。こまめに水分補給をしましょう。

## 5月病になっていませんか?



こんなことをしてみましょう

- 何も考えない時間を作る
- ぐっすり眠る
- 信頼できる人に相談する
- 好きなことをする

4月は新しい環境にドキドキしたり不安になったりと、心がたくさん動いて疲れている人もたくさんいると思います。心と体はつながっていて、このような時に体調を崩しやすいです。心がリラックスできることをしたり、ゆっくり過ごす時間を作れるといいですね。お風呂に入ると筋肉や体の緊張がほぐれてリラックス効果があります。好きな香りの入浴剤を入れるのもいいですね。