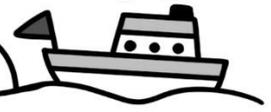


# ほけんだより

## 7月



令和3年6月30日(水) NO.4 宝泉中学校 保健室

梅雨が明けたらいいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。



### \* 7月の保健行事と諸注意 \*



実施日	項目	時間	対象	注意事項
8日(木)	心臓検診・貧血検査 予備日	太田フレックス高校 9:30~10:30	未検診者	対象者には、詳しい通知を後日配付します。 心臓検診を受ける人は、黄色の冊子を忘れずに！！
9日(金)		新田暁高校 9:30~10:30		
12日(月)	学校保健委員会	15:30~16:20 PTA会議室	今年度のテーマは、 「スクリーンタイムについて」です。	
20日(火)	終業式			

## 汗なんて、かきたくない?!

汗って、なんのためにかくの？

汗は蒸発するとき体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげ。



汗って、1日にどれくらい出るの？

ふだんじっとしていても500~1,000mLの汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。



水分が足りないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。

汗って、なぜくさいの？

体温調節のために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮ふの汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめにふき取れば汗はくさくないのです。

体調管理に大切な汗。暑い夏こそなかよく！

## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これは、脱水が始まる前兆なのです。のどの渴きに気づかなかったり、無視してしまうと熱中症になる可能性も高くなります。できれば、「のどが渴いた」と感じる前に水分をとるようにしましょう！



いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です⚠



汗のおいを防いだり、皮ふを清潔にたもつため、ハンカチ・タオルは毎日必ず持ってきましょう！！



# あつい夏を元気に過ごすために



3年生は、夏が終われば部活動も引退です。この夏が2年半の集大成となりますね。運動部も文化部も、勝負の日に自分の100%の力を出し切るためには、日頃から体調を整えておくことが大切です。暑い毎日を元気に過ごすためのポイントを確認しましょう！！



## ① 睡眠を十分にとろう

寝不足だと集中力が続かずケガにつながったり、熱中症も起こしやすくなります。暑い日は特に体力を消もうるので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。



## ③ 休けいと水分補給

運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを！たくさん汗をかくときは塩分も入ったスポーツドリンクを飲みましょう。



## ② 3食バランス良く食べる

暑い日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさんとってしまいがちですが、お腹が冷えると胃腸が弱って、腹痛や下痢が起こしやすくなります。バランス良く何でも食べましょう。

### 食中毒予防の「隠れた敵」？

夏に発生する食中毒の多くは、細菌が原因で起こります。予防の原則は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」。でも、それ以外にも警戒すべきことが…？

【油断】手洗い、食材や調理器具の洗浄・加熱の不十分さが発生につながります。手順をしっかりと覚えて念入りに。

【過信】「とりあえず冷蔵庫」は危険です。食べきる、傷んだものは処分…食品や食材は毎日チェックして管理を。

### その夏の過ごし方大丈夫？



そのままと…夏バテになってしまうかも

体がだるくなる 食欲がなくなる やる気が出なくなる

### 元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。

冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。

昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



## コロナ対策・熱中症予防を両立しよう！！

マスクをはずせる距離を保とう！

登下校中や屋外で活動するときは、熱中症を防ぐため、マスクをはずしましょう。ただし、感染対策は忘れずに！！

「人との距離を十分(2m)たもつ」「大きな声での会話を控える」

