

No.5 令和5年7月3日 柳生中学校 保健室

#### 7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう

梅雨が明けたらいよいよ夏本番!7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これ からの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのも良いかもしれませんね。もうすぐ始まる 夏休みも、色々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良いですね。

気温の変化等で体調を崩している人もいるようです。保健室来室者の中には、熱中症の疑いのある人た ちも出始めてきています。本格的に暑くなる前に体調を整えて夏を健康に過ごせるよう、自分の健康は自

分で管理できるようにしましょう。

# A SEI

伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆 に運動・作業のじゃまとなり、割れて痛い思い をしたり、相手を傷つけたり・・・。

手のひら側から見たときに、指の先から爪が



見えないくらいがベストの長 さです。

今の皆さんの爪の長さは? チェックしてみてくださいね。

## **うく"つしか始まります タニールタヤロにしょぅ** へ ペ゙

#### 病気けがのある人は 主治医に相談はしらう

心配なところがあるときは、お医 者さんに相談してプールに入るか どうかを決めましょう。



#### 健康観察を忘れずに しっかりやりましょう

不安があるときは無理しないよう



## 体を清潔に しておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、 またプール前後のシャワーも念入 りにしましょう。



#### 朝食·昼食を きちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなっ たりします。水泳はかなりのエネ ルギーが必要なのです。



#### 睡眠を充分に とりましょう

水泳は他の運動と比べても、かな りの体力を使います。前日はもち ろんプールに入った日も早く寝ま しょう。



#### 準備運動を しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を 高め、事故を防ぎます。



# 元気に楽しく過











#### 汗って、なんのためにかくの?

汗は蒸発するときに体の 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!

### 熱中症予防対策のお願い

### 体調不良を感じた場合は無理をしないようにしましょう

登校前から体調がいつもと違うなと感じたときは、無理せず休むよ

うにしましょう。熱中症になりやすくなります。登校してから体調が悪いときなどは、朝の健康観察時や 授業時、部活動時に担当の先生に我慢せずに自分の状態をお話してください。頑張ることは大切ですが、

無理をしないことも大切なことです。

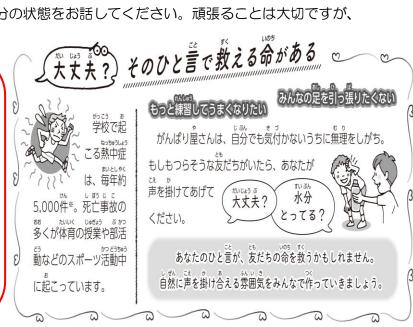
#### これからの時期

マスクの着用が危険に繋がることも・・・

- 体育の授業
- ・ 運動部活動の活動中
- 登下校時

など

学校現場ではほとんどの人がマスクを着用して いますが、これらの場面においては、特に熱中 症のリスクが高いことが想定されます。よって、 熱中症対策を優先する観点から、教職員がマス クを外してほしい等の声がけをすることがあり ます。ご理解のほどをよろしくお願い致します。



#### こまめに水分・塩分補給をしましょう



学校へ水筒の持参が認めら れています。部活動や体育で はたくさん汗をかき、同時に 体内の水分だけではなく体を 動かすのに必要な塩分 も失われています。

特に運動時は、水・お茶は塩分補給が出来な いので、スポーツドリンクなどで補給しましょ う。「喉が渇いたな~」と思ったときは、既に身 体は脱水症状です。こまめに水分・塩分を補給 するように心がけましょう。

# いっき飲みで水分補給した気になってない?

夏 は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。 でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mLと言われています。一般的な 500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排 出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われて いるときに「いっき飲み」をしても、必要 な水分は補えていません。熱中症になって しまう恐れもあります。

### ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇いてからだと、ついつい、いっき 飲みをしたくなります。だから、 「のどが渇く前」に、こまめに水 分摂取することが大切です。

### 活動に適した服装をしましょう

暑さの感じ方は人それぞれです。暑さを感じたら我慢せず半袖・ハーフパンツなどで過ごしましょう! また、特に汗をかいた後のエアコンは、肌寒さを感じる場合があると思うので、暑い日でもタオルや**長** 袖を持ってきておくと安心です!※今年度も、新型コロナウイルス感染症予防のため、教室は常時換気、エアコン の温度設定を低めに設定しているため自己管理が非常に重要です。

#### 暑い夏を快適に! どっちが涼しい?

#### 白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、 吸収しにくい白い服のほう が涼しく過ごせます。ただ し紫外線をよりブロックす



#### 下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗 を吸って乾かしてくれるの が下着。下着なしだといつ までも汗がベタついて蒸し 暑く感じます。下着は「吸 水性」と「速乾性」が高い

乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタ オルがおすすめ。皮ふに水 分が残っていると、蒸発す るときに体の熱を奪ってく

暑い日のお出かけには参考で