

保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室 <7月号>

保健目標 熱中症予防・食中毒予防に努めよう

保健委員コーナー

保健委員が書いた記事を掲載します！テーマも自分たちで決めています。

今月は、1-4、1-5、2-4、3-4の保健委員が書きました。

テーマは「熱中症予防」についてです。熱中症特別警戒が発令される暑い日が続いています。夏休みには、長時間の部活動が予定されていると思います。保健委員が書いた記事を参考にして、一人一人が熱中症予防に努めてください。



生活リズム

～熱中症にならないために～

☆~~おはね~~、~~おき~~をきちんとする。

・おひきかんをちゃんと整える！

・お入眠30分程度前に軽いストレッチ！

○毎朝同じ時間におきる！

※体内時計のリセットには日光をあびることが重要！

★朝ごはんの重要性

ごはんには1杯の中に90mlもの水分が含まれています。そのため朝ごはんをぬくと熱中症になりやすくなるのです。

お入眠前にブドウ糖がいかたなり集まってもたてられます。

部活動中の熱中症対策！！

①スポーツドリンクを飲む
→(アトリエスなどは糖分が少なくて入っているので、水で割るなどの工夫をする)

②氷ったタオルなどで、首、手首、わきの下などを中心にひやめ。

③外の部活→帽子などで直射日光が当たるのを防ぐ

④部活を始める前にあらかじめフッポ一杯分の水分は補給する

体育時の注意

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 40℃以上の体温上昇
- 足がふる
- ますぐ歩けない
- 食欲不振
- 汗がでる
- 冷や汗
- 頭痛

熱中症の予防

- 水分だけでなく塩分も一緒に補給する
→砂糖などを入れるとより効果的
- こまめな水分補給

⚠ カフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避ける



熱中症対策の服装

- ・ 白系の熱を吸収しない服を着用
- ・ 帽子を被る
- ・ 速乾性の高い生地を選ぶ。

- ・ 肌着を着用
- ・ 吸水性にすぐれた綿の素材
- ・ 袖や襟元の広いもので、風通しのよいもの
- ・ 体に熱をためない服装

夏休み後に向けて

生活リズムを
もどすには

？>>> **じぶんメンテナンス**

朝 まずは早起き！

早寝するためにも、早起きから始めてみましょう。

目標 ____時までに起きる



3 をそろえた食事を

朝・昼・夕の「3」食。

赤（タンパク質）＋黄（炭水化物・脂質）
＋緑（無機質・ビタミン）の栄養「3」色。
バランスのとれた食事をとりましょう。



冷 はひかえめで

冷たい食べ物おいしい季節ですが、
とり過ぎると胃腸を弱らせます。
冷房もひかえめに。



疲 れをとるために

遊びすぎて、疲れが残っていませんか？
元気に登校できるように、しっかり休む
時間もとって。



何%できたかな？ 100%に近づけよう！

日付	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()
できた割合	%	%	%	%	%	%	%

休み明けに元気な顔で会えるのを
楽しみにしています。

(もちろん、宿題も忘れずに！)



保健室コラム

梅雨が明け、本格的な夏到来です。

この夏休み、みなさんはどのように過ごすのでしょうか？

7月26日から8月20日まで、時間があるようで・・・意外とない・・・

自身の心と体のコントロールをしながら、充実した日々を過ごしてください。

この夏は例年より気温が高くなるとの予報・・・熱中症が心配！！

規則正しい生活を送り、適度な水分補給、休養を取り、くれぐれも熱中症にならないように十分気をつけてください。頭痛、めまいなどの身体の変調がある場合は、早めに休養を取るようにしましょう。

