



もうすぐ1学期が終わり、夏休みが始まります。生活リズムや食事の内容に気を配り、暑い夏を健康にのりきりしましょう。いつもよりたくさんの自由時間を有意義に過ごして、充実した夏休みにしてください。



熱中症に注意をしましょう

熱中症とは、暑さによって体の中のバランスが崩れたり、体温調節ができなくなったりすることで、様々な障害をひきおこす症状です。

○熱中症のリスクが高くなるのはこんな時です

<p>気象条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆暑くなり始めの時期 ◆急に暑くなった日 ◆熱帯夜(最低気温 25°C以上の夜)の翌日 <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節が上手くできなため、熱中症になりやすいです。</p>	<p>体調</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆食事をきちんととっていない時 ◆風邪や下痢の後 ◆睡眠不足の時 <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下している時や、風邪や下痢の後で脱水状態になっている時は、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日差しが強い ◆風が弱い <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

○熱中症を予防するためにできること

汗を吸いやすく通気性の良い服を選ぶ。

炎天下では帽子をかぶる。

涼しい場所で適度に休憩をとる。体調の悪い時には無理をしない。

こまめに水分補給をする。(のどが渇く前に)

規則正しい生活、バランスの良い食事を心がける。

○熱中症はこんな症状です

<熱中症の始まり>

- ・手足のしびれ
- ・めまい、立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・気分が悪い、ボーっとする

→ 涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。

<さらに症状が進むと・・・>

- ・頭がガンガンと痛む
- ・吐気、嘔吐
- ・受け答えがおかしい

→ 足をあげて寝て、太い血管のある首やわきの下、足のつけ根を冷やしましょう。症状がよくなる時は病院へ行きましょう。

健康で充実した夏休みをおくりましょう

○夏休みは治療のチャンスです！夏休み中に治療を済ませましょう。

- ・健康診断の結果、病院を受診するようお知らせをもらった人は、早めに受診して、受診結果を学校に提出してください。



○生活リズムに気をつけましょう。

- ・毎日決まった時間に起き、日付が変わる前に布団に入るようにしましょう。睡眠時間は7~9時間とるのが理想的です。
- ・1日3回バランスの良い食事をとりましょう。特に、朝ご飯をしっかり食べることは、1日を元気に過ごすためのポイントです。
- ・部活動や勉強などで疲労がたまっている時には、休養や気分転換の時間を作りましょう。

○パソコンやスマホの使い方を考えましょう。

- ・就寝2時間前の、スマホの使用はひかえましょう。眠りが浅くなったり、寝つきが悪くなったりなど、睡眠に悪影響が出る恐れがあります。
- ・パソコンやスマホの長時間の使用は視力低下に繋がります。もう1度、使用時間を見直してみましょう。

