

ほけだがもり7月

伊勢崎市立赤堀中学校
令和4年7月15日

いよいよ夏本番。楽しく充実した夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのよい食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動で暑さに慣れることも大切です。

もうすぐ始まる夏休み。様々なことに挑戦できるよい機会です。新型コロナウイルス感染症の感染拡大が心配なところですが、感染症対策を意識しながらも有意義な夏休みを過ごしてください。



7・8月の保健目標：夏の健康的な生活を考え実践しよう 1学期の生活を振り返ろう

ゆるめのお風呂にゆっくり入る

夏バテ知らず

睡眠上手は

心地よく
眠るために

就寝の 3時間前

夕食は早めに済ませる

温度管理

28℃
冷却グッズ
涼感素材

睡眠環境を整える

夜、強い光を浴びない

暑さに負けないために

夏こそ〇〇!

熱中症予防に

朝ごはん

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。

冷房で冷えた体に

お風呂

ゆるめ（38℃程度）のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。

夏休みは
治療のチャンス

1学期に実施した健康診断の結果を「定期健康診断の記録」にてお知らせします。（通知表ファイルに入っています）また、健康診断の結果により、受診が必要な場合には「受診のすすめ」を配付しました。比較的時間のとりやすい夏休みは受診のチャンスです。

新型コロナウイルス感染症の感染状況に配慮して、感染対策をとりながら計画的に進めてください。

その状態で運動すると…

熱中症のキケンあり!

1 キケン! 過度な運動

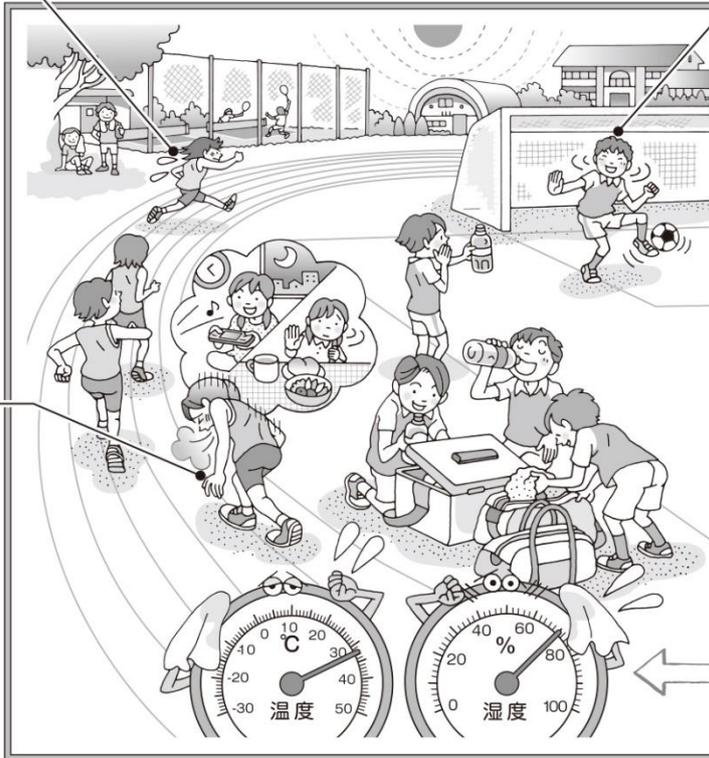
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は“湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。
「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



★マスクを外したときは
人との距離や声の大きさに注意してください。

「熱中症の予防と対応に進んで取り組もう!」 熱中症リーダー研修

6月28日、各部活動から代表2名が参加して、熱中症リーダー研修を行いました。感想を紹介します。

- 熱中症リーダー研修に参加して、熱中症の原因や対策、かかった後の処置など多くの知識を得ることができた。また、熱中症の恐ろしさについても改めて感じる事ができた。これからは今まで以上に水分補給や休養を大切にしていきたい。
- 動画を見たり、先生のお話を聞いて、改めて熱中症の恐ろしさがわかりました。最悪、死に至ってしまうようなことなので、部員の人たちに無理をさせないよう、今日聞いた話をしっかり伝えていきたいです。もしも熱中症で体調不良になってしまった人がいたら、周りの人と協力し、落ち着いて対処できるようにしたいです。水分補給や休憩をしっかりとって、みんなが無理なく楽しく運動できたらいいなと思いました。
- 熱中症リーダー研修に参加して、倒れないよう予防する知識と、もし倒れてしまったときの対応の仕方を教えてもらいました。これからも素直に調子が悪いと言える部内の雰囲気づくりを心がけていくとともに、自身の体調を第一に考えながら、この夏を仲間と共に乗り越えられるように頑張ります。



自分を大切に!暑さに負けずに元気で有意義な夏休みを!