



令和7年7月18日（金）
伊勢崎市立あずま中学校
保健室

1 学期が終了し、いよいよ明日から夏休みです。健康・安全に気を付けながら、有意義で楽しい夏休みを過ごしましょう。

夏休みに向けて

日差しが強いこの時期になるとさらに「熱中症」の危険性が増えていきます。水分補給、何よりも日頃からの生活習慣を自分自身で管理していく必要があります。

これから夏休みを控え、家庭で過ごす時間が多くなると、生活リズムや体調が崩れやすくなります。その中で生活習慣の柱となる「睡眠」「食事」「運動と休養」をバランス良くとり、健康を維持していけるように心掛けていきましょう。



熱中症の症状と対応について

熱中症には様々な症状があります。軽症の段階で気付いたらすぐに休みましょう。普段から頭痛や体調不良であったりすると熱中症に気付かない事もあります。

適切な応急処置を取り、症状が重い場合にはすぐに医療機関への搬送・受診をしましょう。

熱中症 重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

水分補給について

「喉が渇いた」と感じるのは水分不足のサイン。実はすでに脱水している証なのです。脱水状態に気付かなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性があります。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体には良いのです。タイミングとしては

・寝る前や起きた後 ・スポーツの前後・途中 ・入浴の前後

コップ1杯の水を飲むなど、水分補給に努めましょう。また、マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、喉の渇きに気付きにくいので注意が必要です。

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とされています。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、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。



睡眠について

生活習慣が乱れるようになると睡眠の質は低下しやすくなりますが、生活リズムを整え、質の良い適度な睡眠が出来れば体調を崩しにくい身体になります。食事をできるだけ決まった時間に取り・適度な運動をする・お風呂に浸かる・寝る前のスマホやゲームを控える・太陽の光を浴びるようにする、といった日常生活から自分で出来る事をやっていきましょう。

暑い夏に負けない身体づくりのためにも睡眠を大切にしていきましょう。

食生活について

みなさんはバランスのとれた食事を意識できていますか？

栄養バランスのよい食事には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン等の栄養素が大切です。栄養が上手くとれていないと、体内で適切な代謝が行われないため、体の不調に繋がります。

夏休み期間に偏った食事にならないよう、意識して生活できるようにしていましょう。



治療のチャンス！受診のおすすめについて



「受診のおすすめ」をもらった人で受診をしていない場合は、夏休みを活用しましょう！！