

ほけんだより 夏休み号

令和5年7月20日
京都市立西賀茂中学校
保健室

1学期が終わり、いよいよ明日からは夏休みですね。
暑い日がこれから9月ごろまで続くと予想されています。
楽しく有意義な夏休みを過ごすためにも、ぜひ自分の
体の状態を気にかけてほしいと思います。

食欲がない、体がしんどいなどいつもと調子が違う
のは、体からのサインです。“どうしてそうなのか”原因
を考えることが大切です。

夏休み明けに元気に登校してくるみなさんの姿を心
待ちにしていますよ。



なっ やす
夏休みも **規則正しい**
生活リズム せい かつ ただ

～暑い夏を乗り切るために自分でできることをしよう～



エアコンの設定温度は体感28℃位がベストです。
それは、外との温度差が大きいと体に負担がかかっ
てしまうからです。



納豆や豆腐などの植物性たんぱく質と、卵や
牛乳、肉や魚などの動物性たんぱく質両方を
うまく取り入れた食事を心がけましょう。



冷たい飲み物やジュースばかり飲んでしまうと、
体が内側から冷えたり、糖分の摂り過ぎになっ
てしまいます。
水やお茶を意識して飲むようにしましょう。



朝ごはんは必ず食べる習慣をつけましょう。
食欲がなかったり、食べる習慣のない人は
まずは飲み物や果物、パンなど食べやすい
物を口にすることから始めてみてください。



夏休み中・部活動では

(1) こまめに水分補給をしましょう。

▼のどの渇きを感じる前に**水分補給**をしましょう。そのための**水分をたっぷり準備**お願いします。

(水分が足りなくなった時は冷水器などですぐに補充しましょう。)

(2) 暑さに備えた体作りをしましょう。

▼暑くなり始めの時期から「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動で**体を慣れさせる**ことが大切です。最近は曇りで気温がさほど高くなくても湿度が高い日や、日差しが強く35℃を超える日が続いています。特に1年生はまだ十分に暑さに慣れておらず心配です。体調に合わせて、少しずつ慣れていきましょう。

▼クーラーを使用する温度や時間にも気をつけましょう。

(3) 暑さを避け、体温を下げる工夫をしましょう。

▼部活動では、涼しい服装を心がけ、屋外では帽子をかぶることも考えましょう。また、休憩時は、日陰に入ること、涼しい所に移動すること、顔や手を洗うなど**体温を下げる行動**をとることも忘れずに。

(首の後ろや脇の下、太ももの付け根などを冷やすのも効果的です。)

(4) お互いに健康チェックをし、無理はしない。

▼体温測定など健康チェックは感染症だけでなく、熱中症予防にも有効です。熱中症も体温が上がったり、だるさを感じたりします。**体調が悪いと感じたら無理せず家で休養**してください。

▼朝、元気で平熱だった人でも、体調の変化が急におこることはよくあります。体調の変化があった時には、**必ず先生に報告し無理はしないこと**。「まあ、大丈夫だろう…」と無理をすると思わぬ事態を引き起こすことがあります。下痢や風邪気味などは、熱中症のリスクを高くします。油断は禁物です。

▼まわりの人とお互いに健康チェックをし、**心を配り、声をかける**ことも大切にしたいですね。

熱中症かも…と思った時は、

すぐに先生や周りの人や大人に連絡を！