

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。



なつやす
夏休みも
せい
生活規則
かつそく
正しき
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いると、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、少しずつ慣れていくましょう。

▼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なります。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！