



2016.9.1(木)  
近衛中学校  
保健室  
(NO.10)

両面あります。  
しっかり読んでください。

## 夏休み明け 近衛中の様子

残暑の厳しい中、学校生活がスタートしましたが、先週は体調不良で保健室へ来室する人や欠席の人が多くいた状況でした。(発熱・はき気・げり(夏力ゼ症状)、睡眠不足、食欲低下など)。そして今週も不調の人は多いです。

朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだ真夏日と思える気温です。このように気温差が大きいと、体調を崩しやすいです。体育大会に向けての練習も始まっています。まず、体調を整えることを意識してほしいと思います。

### 生活リズム

体力(抵抗力)が低下していると、熱中症や夏力ゼ等にも

かかりやすいです。

### 体からのサイン (早く気づく)

頭痛・はき気・めまい等

### 熱中症を疑おう!

#### もしものときは

学校であれば

- ・体のサインに早く気づいて、早く申し出る。
- ・水分をとる。
- ・体を冷やす(首・わきの下・足の付け根等)

### 食事(健康のバロメーター)

#### 特に、朝食がしっかりとれること!

(飲み物だけ、ヨーグルトや果物だけ...では、体調がくずれやすくなります。また、回復もなかなかしません。)

### 睡眠

睡眠時間の確保!

(7時間は必要ですよ)



### バランスのよい食事



### クーラーに当たりすぎない



## この残暑をのり切るために

### 熱中症の予防(油断せずに)

### こまめに水分補給

(のどがかわいたと思う前に)

#### 学校生活では

- ①寝汗や登校時の汗を考えた  
ら、特にこの時期朝食での水分補給は十分とること。
- ②体育前、後  
昼休み遊んだ後  
は、必ず水分補給を!
- ③水分と一緒に失われる塩分  
を補給。

\*梅干しや塩こんぶなどお弁当でも塩分を上手に補おう!

#### 部活動のとき...

- ①運動の30分前には、コップ1~2杯の水分を何回かに分けて飲んでおく。
- ②運動中には、20~30分ごとに200~250mlをゆっくり飲む。
- ③運動後も水分補給忘れずに。  
(帰宅まで時間がかかりますね)

\*お茶がなくなったら、昼食時の学級のお茶で補給しておこう。

朝・晩涼くなったためか、水筒を持って来ない人が増えているようです。  
これでは、こまめに水分補給ができません!

### 熱をできるだけ吸収しない

- ①帽子をかぶる。
- ②服の色を工夫する。

吸汗、速乾素材・白色系

### 冷房で体を冷やし過ぎない

秋風を感じる日も増えてきました。自然の風と、冷房を上手に使いましょう。設定温度も下げ過ぎ要注意!