

令和5年7月  
京都市立太秦中学校  
保 健 室

1学期もうすぐ終わりです。新しい環境で過ごす3か月はどうでしたか。楽しかった人、疲れた人、それぞれだと思います。まずは、1学期を頑張った自分をほめてあげてください♪さて、もうすぐ夏休みです。部活動に励む人、自分の頑張っていることに精を出す人、今までできていなかったことにゆっくり向き合う人、ゆっくりする人など、さまざまだと思います。夏休み明け、どんな夏休みを過ごしたのかぜひ教えてくださいね♪2学期に、みんなに会えるのを楽しみにしています。

## 熱中症に注意！

### 熱中症になりやすい環境

- ★気温が高いとき
- ★風がないとき
- ★急に暑くなった時
- ★日ざしや照り返しがつよいとき
- ★暑くて風通しの悪い室内にいるとき



### 熱中症になりやすい状態

- ☆寝不足のとき  
前日の疲れがとれず、体調が悪くなる原因になります。
- ☆朝ごはんを食べていないとき  
寝ている間にかいた汗で不足した水分や塩分がとれません。
- ☆下痢や発熱があるとき  
下痢は体内の水分を減らし、脱水症状を起こしやすくなります。  
また、熱があるときに運動すると体温がさらに上がるので危険！



### 熱中症を予防しよう

- ✿水分はこまめにとろう → のどがかわく前にこまめに水分補給をしよう。  
運動をするときは、スポーツドリンクがおすすめ！
- ✿からだが暑くならないように気をつけよう → 暑いと感じたら体を冷やそう！
- ✿ごはんをしっかり食べて、しっかり眠ろう → 食事はバランス良く！寝不足は絶対ダメ！
- ✿塩分もほどよくとろう → 汗と一緒に塩分も体の外に出てしまいます。



＼寝苦しい夜に試してみよう／

夏休み中も早起きしよう！

### 簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



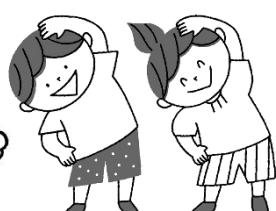
アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てる



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）



＜参考文献＞  
「健康教室」  
東山書房