

# ほけんだより

## 「えがお」

高穂中学校 保健室

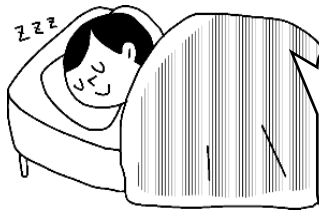
こまめに  
ちよつとずつ  
すいぶんほきゆう  
水分補給を



暑くなってきました！

### 生活習慣の見直しを！

基本的な生活習慣（食事・睡眠）を意識して、体調を整えておくことが熱中症予防の第一歩です。



寝不足は熱中症に  
なりやすく危険！

中学生：8～11時間睡眠

大人：7～9時間睡眠



朝食をとることで

脱水予防・塩分補給

## 予防が大事 熱中症

運動時・登下校では、マスクをはずします！



暑くなってくると注意が必要なのが「熱中症」です。気温や湿度が高いときに激しい運動をしたり、室温の高い場所に長時間いたりすることで、体の中の水分が不足したり、体温の調節ができなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状が出ます。熱中症にならないための方法を身につけ、普段から実践できるようにしてください。

喉が渇く前に、  
こまめに水分をとる

たくさん汗を  
かいたら塩分もとる



※塩分も一緒にとれる  
スポドリがおすすめ

運動するときは  
30分に1回は休憩する

体調が悪いときは  
無理せず体を休ませる



## 熱中症は予防法を知り、ならないことが大事

熱中症かな?と思ったら…

早めの休憩! かげで休憩! 水分補給!

楽になるまで休憩をとり体温を落ち着かせることが大切です☆



運動時の水分補給には  
スポーツドリンク推奨!

### 注意が必要な環境の条件

#### ●気温や湿度が高いとき

発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。



#### ●急に暑くなったとき

梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。

#### ●風がないとき

汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいいため、体温調整がうまくできません。

### 注意が必要な身体条件

#### ●寝不足のとき

前日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。

#### ●朝ごはんを食べていないとき

朝食を抜くと睡眠中にかいた汗で不足した水分・塩分が補給できません。

無理はしない

## 今! 「暑熱順化」が大切です

◎<sup>うんどう</sup>かるい運動をする



◎<sup>つか</sup>エアコンを使いすぎない



◎<sup>ゆ</sup>お風呂(湯ぶね)につかる



暑熱順化がすすむと、汗をかきやすくなり、体温調節がしやすくなります。

暑熱順化には  
数日から2週間はかかります。



あせをかくのがうまくなり、あつさにつよいからだに!