



令和3年7月1日
香楠中学校保健室

梅雨が明けたらよいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

その夏の過ごし方 大丈夫？



そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

- 体がだるくなる
- 食欲がなくなる
- やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

<p>冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。</p>	<p>冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。</p>	<p>昼間に冷房で冷えた体をゆるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。</p>
---	---	---

水分補給の

ベストタイミングとは？

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できれば、このサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

水分をたくさんとったほうが いいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



※マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので注意が必要です。

こんな人は 熱中症の大危険

<p>1 暑さに慣れていない、体力がない人</p>
<p>2 寝不足、カゼ気味の人</p>
<p>3 がんばりすぎる人</p>
<p>熱中症は室内でも起こります！</p> <p>みんなな声をかきつけて防ぎましょう！</p>

熱中症 症状別重症度

<p>I度</p> <p>めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など</p>	<p>涼しいところで休ませ、水分・塩分を補給する</p>
<p>II度</p> <p>吐き気 体がぐったりする 力が入らない など</p>	<p>衣服をゆるめ、氷のうなどで体を冷やす</p>
<p>III度</p> <p>全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など</p>	<p>すぐに救急車を呼ぶ</p>