



令和7年7月  
玉島小学校  
保健室

いよいよ、みなさんお待ちかねの夏休みがやってきます。すでに家族や友だちと出かける計画を立てている人もいるかもしれませんね。学校がお休みになると、つい気がゆるんでしまいがちですが、生活リズムをくずさないよう、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんもしっかり食べるようにしましょう。暑さが厳しいので、熱中症対策も忘れないでくださいね。



★朝はいつもどおりに起きよう！



★朝食はもちろん、昼・夕食もしっかり食べよう！



夏休みの生活と健康



★クーラーのきいた部屋に1日中いないようにしましょう！



★冷たいもののとりすぎに注意！



★てきどにからだを動かそう！  
外に出かけるときは、帽子、ハンカチやタオル、すいとうなどを忘れずに！  
あつい時間はさけよう！

★夜ふかしせずに早く寝よう！



けんこうしんだん  
健康診断で  
しんぱい  
心配なところが  
みつかった人へ

じゅ しん ち りょう  
受診・治療はOK？

けんこうしんだん じゅ しん  
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゅ しん  
まだ受診していない

ち りょう とちゅう  
治療が途中になっている



なつ やす ち りょう  
夏休みは治療のチャンス！



はや じゅ しん き も やす あ むか  
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

# 熱中症予防のカギは生活習慣にあり!

## 熱中症と生活習慣のカンケイ

**私** たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。



## 熱中症の症状

- ★大量の汗
- ★めまい
- ★頭痛
- ★こむら返り
- ★嘔吐
- ★意識障害など



最悪の場合は死に至ることも...

## こんな生活 していませんか?

### チェック

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べる人が多い



- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

## 睡眠をしっかりとり

× 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

## 入浴や軽い運動で汗を流す

× 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできず、熱中症のリスクが高まります。



お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

## 栄養バランスの良い食事をとる

× そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

## のどが渇く前に水分補給をする

× のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、「のどが渇く前」にこまめな水分補給を。

熱中症を  
予防する  
生活習慣