

# すこやか

平成26年7月1日  
越生中学校 保健室

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いています。暑さで食欲がなくて、きちんと食事をとれていない人はいませんか？栄養不足は、体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそバランスのよい食事が重要です。暑さに負けないからだをつくって、もうすぐ始まる夏休みを楽しみましょう！

6月の「すこやか」でも熱中症について載せましたが、これからますます暑さが厳しくなってくるため、前回より詳しく熱中症について紹介します。熱中症は原因を知り、予防することが大切です！よく読んでくださいね。

## 熱中症のリスクが高まるのはこんな時です

### 気象条件

暑くなり始めの時期  
急に暑くなった日

体が急な暑さに対応できないため、熱中症になりやすいです。



### 体調

食事をきちんと  
とっていないとき  
風邪や下痢の後  
睡眠不足の時

食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、風邪や下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

「早寝早起き  
朝ご飯」で体調を  
整えよう！！

### 環境

気温が高い  
湿度が高い  
日差しが強い  
風が弱い



炎天下だけではなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉め切って行う部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

### ⚠️これが熱中症のはじまりです ⚠️

手足のしびれ  
めまい、立ちくらみ  
気分が悪い、ぼーっとする

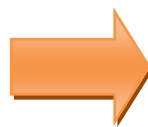


このような症状が出たら、涼しい場所で休憩を取り水分補給をしましょう。



### ⚠️さらに症状が進むと ⚠️

頭がガンガンと痛む  
吐き気、吐く、受け答えがおかしい



太い血管がある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。  
症状がよくならないときは救急車を呼びましょう。



# 水泳学習について

これから体育の授業で水泳学習が始まります。思わぬ事故を防ぐために以下のことに気をつけて参加するようにして下さい。また、水泳は運動量が多く、水の中になると気付きにくいですが大量の汗を発汗しています。授業の前後はしっかり水分補給をして下さい。



## 虫から、からだを守ろう！



蚊が好きなものは？

蚊は、炭酸ガス（呼吸の中に含まれる二酸化炭素）や熱、汗のにおいなどが好きです。

屋外で気をつけたい虫

屋外で気をつけたい虫は、ヤブ蚊やブユ（ブヨ）、マダニ、ハチなどがいます。これらの虫の多くは、草木の多いところにいるといわれています。

虫に刺されないためには、虫よけ剤などを活用したり、肌を露出した服装を控えることが大切です。



保護者の皆様へ

4月から行われていた健康診断の全項目が終了しました。問診票の提出等、ご協力いただきありがとうございました。治療勧告書が配布された場合、医療機関を受診していただき、治療や検査が終了しましたら治療勧告書を学校へ提出して下さい。よろしくお願いいたします。