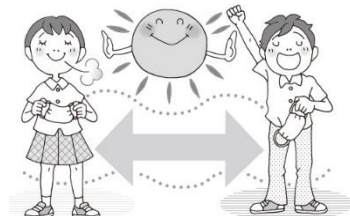


# 7月のほけんごより

島小学校 保健室  
2022.7.1

だんだんと暑さが厳しくなってきました。熱中症対策が大切になります。感染症対策でマスクをつけていますが、この時期は熱中症予防をするために、外で運動するときや、登下校のときなどは人との距離をとって、マスクを外しましょう。マスクをしていると、口の中が加湿されて、のどのかわきを感じにくいこともあるようなので、より意識して積極的に水分補給をしましょう。

早ね、早起き、朝ごはんなど、規則正しい生活で体調を整えて、今年の夏も元気に過ごしましょう。



## < 受診のおすすめ、そのままになっていませんか？ >

4～6月にかけて健康診断を行い、その結果、病院で診てもらった方がいい人には、『個人健康カード』を配付しました。（歯科検診の「個人健康カード」は、検診を受けた人全員に配付しました。）もらった人は、受診はすんだでしょうか？

受診するのが遅くなると、症状が悪化してしまうこともあります。まだ病院に行っていない人は、早めに行くようにしましょう。受診するときは『個人健康カード』を持っていき、病院で記入してもらい、学校へ提出してください。すでに定期的に受診しているような場合は、保護者の方で受診している旨を記入していただき、学校へ提出してください。



## < あつーい夏は、免疫力ダウンに注意！ >

夏は、様々な理由から、免疫力が下がりがちです。

- 冷たい食べ物、飲み物で胃腸が冷える
- 涼しい屋内と暑い屋外の気温差で、自律神経が乱れる
- 熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足
- “シャワーだけ入浴”で疲れがとれない



免疫力が下がると、夏風邪はもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう。



## 保健室からのお知らせ

- 夏休み期間中の健康チェックは、スマート連絡帳を使用します。夏休み中も毎日検温し、スマート連絡帳の「検温連絡」から、入力をお願いします。夏休み中も、新型コロナウイルスの感染が判明した場合は、学校へ連絡をお願いします。夜間、休日、閉庁日は、教育委員会緊急携帯（080-1599-3970）へお願いします。
- 島小学校には、定期的にカウンセリングの先生が来ています。学校のこと、友達のことなど、何か心配事があって、カウンセラーに相談したい場合には、担任または教育相談担当（養護教諭、鵜飼）に申し出てください。

その状態で運動すると...

# ☀️ 熱中症のキケンあり!

## 👉 キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱生産量は、運動していないときの10~15倍です。



体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

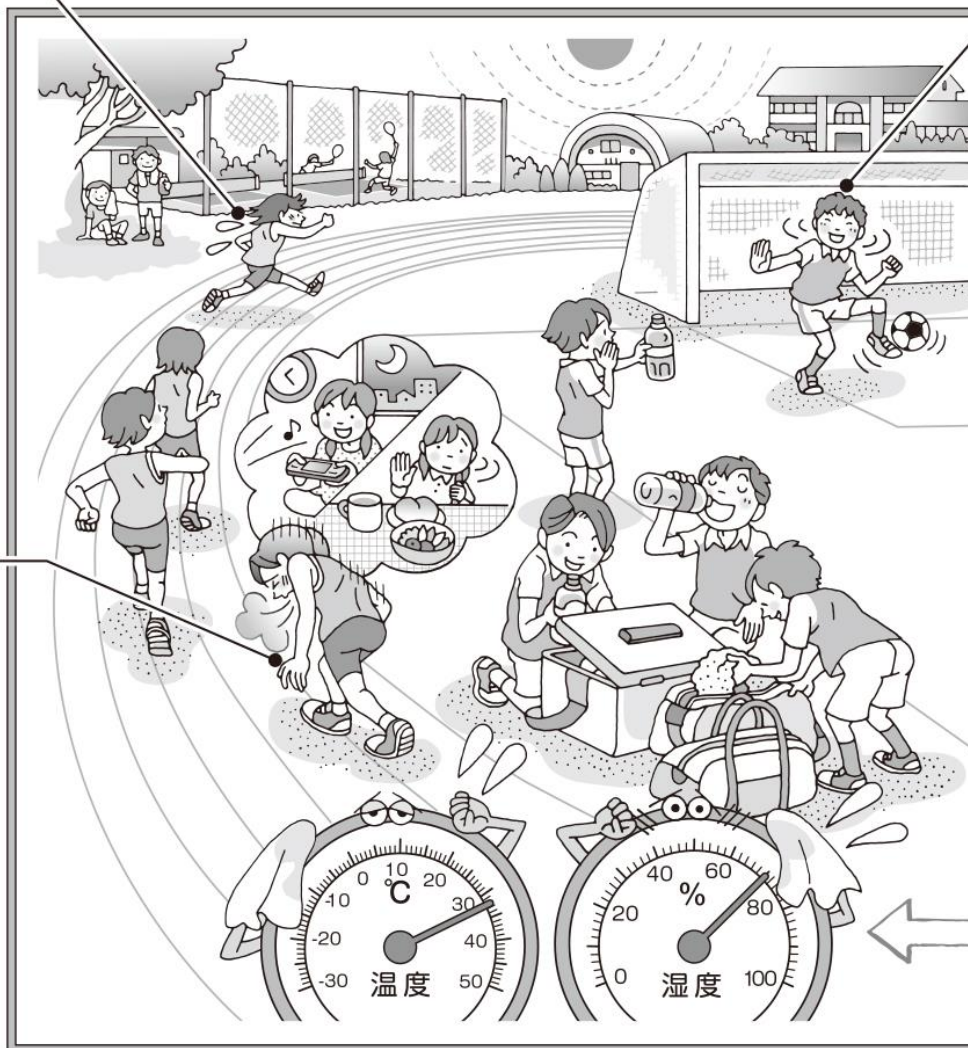
## 👉 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。



睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



## 👉 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。



運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

## 熱中症は「湿度」にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

