



令和3年7月20日  
 練馬区立光が丘第二中学校  
 校長 山田 美鈴  
 保健室 7月夏休み号

1学期の終業式を迎え、明日から夏休みに入ります。夏休みなどの長期休業は、生活リズムが崩れやすくなります。普段の学校生活と同じようにきちんと朝は起きて、一日一日を計画的に過ごしましょう。毎日の健康観察表への記入も忘れずに！

### ⚠熱中症に気をつけて⚠



梅雨が明け、これから夏本番を迎えます。夏は気温も湿度も高いため、熱中症のリスクも上がります。万が一右のような症状が出た際には、対応できるようにしておきましょう！

また、熱中症は予防も重要です。こまめな水分補給はもちろんのこと、規則正しい生活、暑さに負けない丈夫な体づくりも大切です!! ↓↓↓

## 熱中症 症状別重症度

<b>I度</b>	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
<b>II度</b>	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
<b>III度</b>	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	すぐに 救急車を呼ぶ	

今回は、暑い夏場に知っておくとよい豆知識をまとめてご紹介します!!

## 暑さに負けない体を作る

<b>毎日朝ごはん</b> 	<b>★運動で汗をかく</b> 	<b>冷やしすぎに注意☆</b> 	<b>しっかり睡眠</b> 
-------------------	---------------------	----------------------	-------------------

### 暑い夏を快適に! どっちが涼しい?

#### 白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ぎせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



#### 下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

#### 濡れタオル VS 乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮ふに水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。

暑い日のお出かけには参考に

## ★汗なんて、かきたくない?!

### 汗って、なんのためにかくの?

汗は蒸発するとき体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりにすぎないのは汗のおかげ。



### 汗って、1日にどれくらい出るの?

ふだんじっとしていても500~1,000mLの汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。



水分が足りないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。

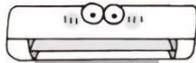
### 汗って、なぜくさいの?

体温調節のために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮ふの汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめにふき取れば汗はくさくないのです。

体調管理に大切な汗。暑い夏こそなかよく!

# ★その夏の過ごし方大丈夫？

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー！



冷たい麺類にアイス、やめられない！

暑いからお風呂はシャワーだけ！



そのままと… **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

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。



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ましょう。



昼間に冷房で冷えた体をぬ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。



## 夏こそ“みそ汁”で元気に！



### いいこと① 栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養が含まれています。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

### いいこと② 体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

### いいこと③ 熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。



## SNSの「ルール違反」大丈夫？



スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ❌ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❌ 暴力的な言葉は使わない
- ❌ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ❌ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ❌ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ❌ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ❌ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！



夏休みに入ると、友人と毎日会って話すという機会が減り、コミュニケーションといえばスマホやパソコンなどでの電話、SNSのやり取りが多くなるかと思えます。しかし、それらは便利な反面、様々なトラブルが起こる要因ともなりますので、正しい使い方をしましょう。

また、「夏休みだ！ゲームし放題！」と考えている人はいませんか？ゲームは目などに負担をかけます。使う時間などのルールを決めて、生き抜き程度にしましょう。

## 夏休みに入るにあたって～皆さんへお願い～

- ① 毎日の検温、健康観察表の記入は引き続き忘れずに行ってください。
- ② 引き続き手洗い等を徹底し、感染症対策をお願いします。
- ③ 不要不急の外出はなるべく避け、万が一外出する場合は、必ず保護者の方に伝えてから出かけましょう。
- ④ 夏休み中は受診のチャンスです。必要な治療は夏休みのうちに受けておきましょう。

保護者の皆様、日頃から学校の保健活動にご理解ご協力をありがとうございます。以上の4点も何卒ご協力ください。2学期もよろしくお願いいたします。

