

7月 保健だより

2019年7月8日
練馬区立石神井西中学校
保健室

暑さもよいよ本番を迎えます。暑いからといってエアコンの温度を下げすぎたり、冷たい飲み物をがぶ飲みするのは、夏バテのもとです。少しずつ暑さに体を慣らして、暑さに負けない体を作りましょう。



熱中症に注意しよう！

右のグラフは部活動別熱中症での死亡事例発生傾向のグラフです。部活動の中でも、熱中症が多く発生しているのは、野球・ラグビー・柔道・サッカー・剣道などです。屋外での部活動以外にも室内での活動でも死亡事故が起きています。熱中症は、重症になると死にいたる危険性もあります。決して無理をしないようにしましょう。

●学校の管理下における熱中症死亡事例の発生傾向

★ 場合別・スポーツ種目別発生傾向 (昭和50年～平成24年)



出展：日本スポーツ振興センター

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

重

こんな日は熱中症に注意！



裏面へ

夏バテしやすい?しにくい?

夏バテ危険度診断

質問 1

エアコンのついた部屋で1日中
いることがほとんどだ。

はい いいえ

質問 2

夏は毎日冷たい物を食べる。
野菜は食べたくない。

はい いいえ

質問 3

夏はジュースで水分補給

はい いいえ

質問 4

暑いからお風呂はシャワーだけ。
すぐにあがる。

はい いいえ

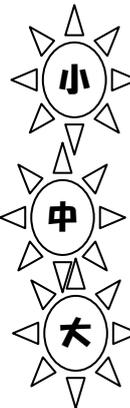
質問 5

せっかくの夏休み!夜遅くまで
ゲームしたい。

はい いいえ

はいが0の人

⇒ 危険度



生活習慣はバッチリ!このまま夏バテを
せず過ごそう

はいが1~3つの人

⇒ 危険度

「はい」と答えたところを中心に生活習慣を
見直そう

はいが4~5つの人

⇒ 危険度

このままだと夏バテしてしまうかも

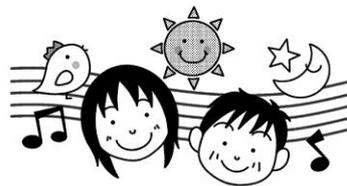


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので
湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで

