



## いよいよ夏休み!!



## 夏を元気に過ごそう!! ～熱中症の予防と体づくり～



来週からみなさんが楽しみにしている夏休みです。これから、ますます夏らしい暑い日が続きます。熱中症や夏バテなどで体の調子をくずさず、夏を元気に過ごすことができるよう、自分でできる健康管理は自分でやりましょう!! また、自分の心と体を見直すチャンスです。自分の心と体のメンテナンスをしましょう!!

### ★熱中症とは!?★

人間のからだは、体温が上ると汗をかいて気化熱（かいた汗が蒸発するときに熱を奪う働き）で体温を一定に保つようになっています。ところが、気温も湿度も高いと、汗は流れ落ちるばかりでほとんど蒸発しなくなり、体温が下がらなくなります。汗をたくさんかくことで体内の水分や塩分などは低下し、脳への血流が不足して熱中症が起ります。

#### 熱中症 危険度チェック！

- 暑さに弱く、夏バテしやすい
- 暑い日に、屋内外で激しいスポーツなどをすることがある
- いつも、のどがかわくまで水分補給は行わない
- 飲み物は、冷たいジュースや炭酸飲料が多い
- 体調が悪くても、休まず無理をする時がある
- 発熱や、下痢、体がだるいといった症状がある
- 夏の屋外に出かける時も、帽子など対策は、特に行わない
- 肥満または肥満気味だ
- 睡眠不足である
- 朝食は抜くことが多い



#### あなたは何個あった？

( )個

- 2個以下…青信号  
バッチリ！この調子 
- 3~4個…黄信号  
安心しないで！いつ熱中症になんてもおかしくないですよ。
- 5個以上…赤信号  
大丈夫？先生は心配です。  
すぐに生活習慣や食事の見直しを行いましょう。

部活動や生活を振り返り、熱中症予防のために自分が気をつけなくてはならないことを考えてみましょう。



環境の条件（気温・湿度・風速・直射日光など）だけでなく、個人の体力や体調も熱中症を引き起こす原因になります。各自が規則正しい生活（ぐっすり寝る・きちんと食べる・適度に体を動かす）を心がけ、この暑い夏を上手に乗り越えられるよう、体調管理に努めましょう。

# 上手に水分補給をしよう！

## ★食事からの水分補給の注意点

食事からの水分補給はとても大切です。水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれています。パンはご飯よりも水分量が少ないので、ご飯食の時よりも1杯多く飲みましょう。しっかり3食をとることで、かなりの水分を補給できます。

## ★活動中の水分補給の注意点

① 普段は糖分のない麦茶・ほうじ茶や水を飲もう。汗をたくさんかくときはスポーツドリンクを用意しよう。

✗ 甘いジュースや清涼飲料は糖が多く、空腹を感じにくくなり食事の量が減り、体力が落ちる可能性がある

② のどが渴く前に、こまめにちょっとずつ飲もう！

✗ のどがかわいたとき、一気飲みをすると胃液が薄まり、動きが弱まり、体調を崩しやすくなる

③ 冷やしすぎない飲み物にしよう！

✗ キンキンに冷やした飲み物を飲んでいると、腸を刺激し下痢の原因となる



## 保護者の方へ

### ★健康手帳をご覧ください。

すべての健康診断が終わりました。病院を受診して主治医に相談した方がよい場合は、その都度「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診されていない方は夏休みまでに病院へ行きましょう。全部の項目の結果は、各クラス担任から健康手帳でお知らせしております。ぜひお子さんの健康状態をご確認ください。

### ★申請の期限は2年以内です。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度は、学校でけがをし、病院に行った時の治療費が支払われる制度です。健康保険を使用して1,500円以上の医療費を支払った場合給付対象になります。受診した日から2年以内に手続きをすることになっています。まだの人は、お早目に担任や部活顧問の先生に連絡してください。

### ★夏季休業中の部活動には飲料を持参させてください。

学校の飲料水は検査に合格していますので通常は問題ありませんが、長期休業中は水の消費量が減り、水質が低下する場合があります。もし、水道水を飲用する場合は、冷たくなるまで水を流してからにしましょう。念のため飲料を持参するとよいです。水筒の中身も一度沸騰させたものの方が安心です。

### ★毎朝の健康観察・検温を続けましょう。

夏休み中も引き続き「健康チェックシート」に毎朝の健康観察・検温をして記入しましょう。体調のすぐれない時は、決して無理をせず自宅で様子をみましょう。今後も記入済みの健康チェックシートはまとめて自宅で保管してください。

PCR検査等を受ける場合について裏面もご覧ください