



令和7年7月16日

双海中学校 保健室

いよいよ夏本番です。今月はみなさんが楽しみにしている夏休みに入ります。長い夏休みですが、中学生の皆さんはたくさんの課題や部活動などで、ゆっくり過ごす時間はないかもしれません。充実した夏休みを元気に過ごすためにも、正しい生活リズムで、熱中症や感染症に気を付けて元気に過ごしましょう。

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。

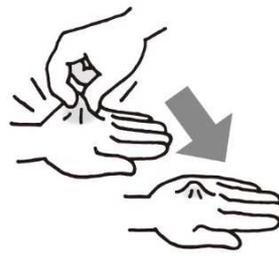


運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



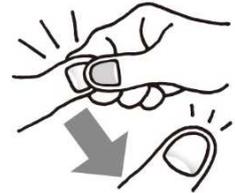
覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり!

脱水症の症状

軽度

のどの渇き
強い渇き ぼんやりする
食欲がない
皮膚が赤くなる イライラする
体温が上がる
強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
頭痛 ぐったりする

重度

ふらふらする けいれん
尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですよね。そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などをつけていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。



疲れたら無理せず休む

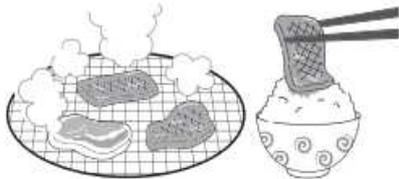
熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているため個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。



夏バテ防止！栄養バランスのよい食事をするには？



焼き肉とご飯大盛り



★これをプラス！

焼肉とご飯の量を少し減らし、野菜や海藻、きのこのサラダなどを足すとGOOD！

そうめん



★これをプラス！

牛肉やゆで卵、きのこの天ぷら、トマトやなすなど、めんつゆに合うトッピングがおすすめ！

サラダチキン・サラダ・フルーツ



★これをプラス！

サラダチキンの代わりに、脂身が含まれる肉や魚、おにぎり、パンなどにしてボリュームアップ！