

# ほけんだより7月 臨時号

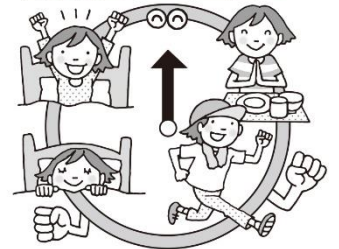
R1.7.18 佐世保市立早岐中学校

いよいよ前期前半が終わります。明後日から夏休みです。

そして、夏本番です。暑い日が続いています。楽しい夏休みを過ごすためには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスの良い食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋でずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さになれるのも大切。こまめな水分補給と休養も忘れずに。そして、また9月に元気に会いましょう。



## 規則正しい生活で



## 暑さに負けない体を作ろう

体調不良による保健室来室者の中には、朝食抜きやパンのみの食事の生徒もたくさんいました。しっかり朝ごはんをとることで、その日一日を元気に過ごすことができます。朝食をしっかり取るように声かけをお願いします。

## 夏休みは治療のチャンス



ご家庭のご協力を  
お願いします。

全校生徒に歯科検診結果のお知らせを配付しています。今回、治療や精密検査など受診の必要な生徒は、235人(40%)いました。しかし現段階で受診した生徒が、30名です。必ず夏休み中に受診するようご家庭でも声かけをお願いします。特に3年生は、受験前にむし歯にならないよう早めの治療を行いましょう。

## 熱中症

になりやすいのは  
こんな人



### ① 寝不足・朝ごはん抜き



### ② 水分補給をしない



### ③ 休憩をとらない

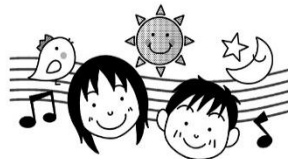


## 夏バテにならないように

### しっかり水分補給



### 生活リズムをくずさない



### めるくていいので 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



# 熱中症に気をつけよう



推理  
してみよう

# 熱中症 になったのは どうして？

## テニス部のAさん

よく晴れた日にグラウンドで練習をしていました。ラリーの後、めまいと吐き気を訴えました。



証言1

Aちゃん、先生の言う通り水分補給もこまめにしていたのに…

証言2

グラウンドの温度計は35℃になってたよ

？ ここから推理すると…

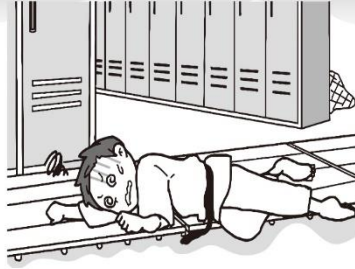
### あまりにも暑い日に 運動をしたから



気温35℃以上は熱中症になる危険が大きい状況です。天気予報では大丈夫でも、実際にスポーツを行う環境が危険な状態になっていないかどうかを見て判断しましょう。

## 柔道部のBさん

朝から部活に参加しました。一日の練習を終えた後、更衣室で倒れて動けなくなっていました。



証言1

僕はそんなに暑くは思わなかったんだけど…

証言2

そういえば、Bのやつなんだかカゼ気味かもって言っていたよ

？ ここから推理すると…

### 体調不良で 無理をしたから



具合が悪いときに無理をすると、いつもなら問題ない条件下でも熱中症になってしまふことがあります。また、屋外だけでなく屋内でも熱中症は起こります。

## サッカー部のCさん

試験期間明けの久々の練習で張り切っていました。ランニングの後、ふらついでその場にうずくまっていました。



証言1

最初から飛ばしてたし、調子がいいのかと思ってたのに…

証言2

Cは勉強をがんばっていたから、試験期間中はほとんど基礎練習もしていなかったんだって

？ ここから推理すると…

### 休み明けで体が 慣れていなかったから



久しぶりのスポーツで熱中症になることも多いです。休み明けは無理のないところから始めて、徐々に体を負荷に慣れさせていきましょう。

## 熱中症の症状は？

### 重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い  
めまい・立ちくらみがある  
こむら返りがある

### 重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい  
吐き気・嘔吐  
意識がもうろうとする

### 重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする  
返答がおかしい 体が熱い  
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。

