ほけんだより 6月

釧路市立桜が丘中学校 保健室　２０２５．０６．２７

みなさん、健康診断お疲れ様でした．それぞれ、身長や体重の成長が見られたことでしょう．まだまだ、成長期のみなさんは、これからも身長が「ぐーっと」伸びると思います．しっかりと生活習慣を整え、楽しい学校生活を送りましょう！

さて、1学期のテストも終わり、いよいよ体育祭へ向けての練習が始まっていきますね．みなさんの体育祭での活躍を期待しています．

今号では、「夏に向けて熱中症について」を掲載しますので、しっかりと目を通してくださいね．

熱中症予防のカギは生活習慣にあり！！

◇ 熱中症と生活習慣の関係

私たちのからだは、動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します．この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃し、体温を36～37℃くらいに保っています．

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます．

疲れが溜まっていたり普段の生活量が少なかったりすると、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで “無理な運動” となり熱中症になりやすくなります．

こんな生活していませんか？チェックしてみましょう．

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ そうめんなどの冷たいものやあっさりしたものを食べることが多い
- ☐ のどが乾いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です．

熱中症の疑いあり 覚えておこう！

重症度1
- ◇気分が悪い
- ◇めまい、たちくらみ
- ◇手足のしびれ
- ◇筋肉痛•こむら返り

重症度2
- ◇頭痛
- ◇吐き気•嘔吐
- ◇いつもと様子が違う
- ◇ぐったりする•力が入らない

重症度３
- ◇意識がない
- ◇まっすぐ歩けない
- ◇体が熱い•痙攣
- ◇返事がおかしい

このような症状があった場合、または見かけた場合には近くの大人に助けを求めてくださいね！

～熱中症を予防する方法～

①睡眠をしっかりとる

睡眠時間が短いと疲労が溜まります．また、体温調節機能が弱まり、少しの運動でも体温が上がりやすくなります．

疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と、早寝・早起きで生活リズムを整えること．夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです．

②入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さになれず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくいきません．

お風呂やシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう．室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみてください．

③栄養バランスの良い食事をとる

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります．また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足になってしまいます．

米・肉・魚・野菜・卵などの栄養バランスの良い食事をとりましょう．肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB_1も豊富です．

④のどが渇く前に水分補給をする

のどが乾いている時は、必要な水分が不足している脱水状態です．水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります．

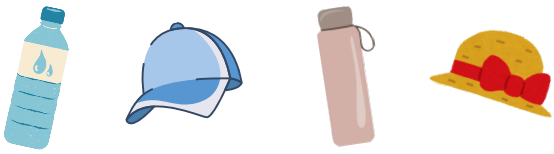
運動をしている時だけでなく、３０分に１回程度、入浴前後や起床時・就寝時など、飲むタイミングを決め、“のどが乾く前”にこまめな水分補給をしましょう．

＊やってみよう！

熱中症の症状に当てはまるものはなんだぁ？

① ウイルスや細菌が原因で高い熱が出る
② 体温調節ができなくて脱水症状を引き起こしてしまう
③ 何かに夢中になりすぎて他のことを考えることができない
④ 好きな人が目の前にいて胸がドキドキしちゃう
⑤ 熱くてめまいや立ちくらみの症状がある
⑥ まっすぐ歩くことが出来ない
⑦ 推しのキャラクターが目の前にきて体が熱くなった

正解
②⑤⑥

保護者の皆様へ

だんだんと夏が近づき、学校内の気温もかなり上がってきました．また、体育祭の練習のため外での活動も増えてきます．登校する際には、帽子の着用や、水筒を持っていくなど対策をお願いします．