



暑さの本番がやって来る！

気温が上がり、毎日暑くなってきました。7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということです。水分や塩分が足りないうちや、体調がよくないとき、睡眠不足の時は熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、登校する際は、必ず多めに水分を持ってくるようにしましょう。マスクによる熱中症にも注意が必要です。

また、今月の21日からは夏休みです。夏バテや熱中症に注意しながら、有意義な夏休みになるよう、心がけて生活しましょう！

夏バテと熱中症ってどんな症状？

夏バテ

高温多湿の夏に体が対応できなくなり、体のだるさ、食欲不振、体が熱っぽくなる、頭痛、めまい、やる気が出ない、疲労感など、夏に起こるさまざまな症状のことをいいます。自律神経が乱れて体調不良になるため、ウイルスなどの感染に立ち向かう免疫力も低下します。

げんいん

- ① 室内外の温度差による自律神経の乱れ
- ② 高温多湿による発汗の異常
- ③ 熱帯夜による睡眠不足や夜更かし
- ④ 水分・塩分不足
- ⑤ 食事内容の偏り
- ⑥ 冷たい物のとりすぎ
- ⑦ 運動不足



夏バテ予防

○生活リズムを整える

○十分な睡眠

○冷房で身体を冷やさない

○入浴時は湯船につかる

○こまめに水分補給

○栄養バランスの良い食事

○冷たい物の取り過ぎに注意

○適度な運動を心がける

☀️ 熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡したりすることもあります。

熱中症を引き起こす条件

環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉め切った室内
- エアコンがない
- 急に暑くなった日
- 熱波の襲来

からだ

- 体調不良（寝不足等）
- 脱水状態
（下痢、インフルエンザ等）
- 低栄養状態
- 高齢者、乳幼児、肥満
- 体に障がいのある人
- 持病
（糖尿病、心臓病、精神疾患等）

行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給がしにくい

熱中症を引き起こす可能性

- 「水分」をこまめにとる
- 「室内」を涼しくする
- 「塩分」をほどよくとる
- 「衣服」を工夫する
- 「睡眠環境」を快適に保つ
- 「日差し」をよける
- 「丈夫な体」をつくる
- 「冷却グッズ」を身につける
- 「気温と湿度」を気にする
- 「休憩」をこまめにとる

熱中症 予防

病院受診はお早めに！

健康診断の結果と治療のお知らせは、1学期中に配布しています。

この夏休みのうちに、病気やけがの治療はすませておきましょう。

2学期になると、体育祭や合唱コンクール、新人戦、3年生は受験に向け更に忙しくなります。時間のあるうちに病院を受診することをおすすめします。

