

ほけんだより



令和6年7月
小山市立小山城南中学校
保健室

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態のことをいいます。

毎日の生活習慣を見直して、日頃から体の調子を整えておきましょう。

暑さに負けるな！
夏バテ知らずさん
さめがいて



のどが乾いている時点で、体は脱水状態だそうです。意識的にこまめな水分補給をしましょう。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

天候や気温に合わせて服装を上手に調節しましょう

気温や湿度が高く、暑い日が増えてきました。顔を真っ赤にしながらジャージを着ている人など、熱中症が心配される人も見受けられます。冷房で冷えてしまったからとジャージを着用していても、屋外の活動時は脱ぐなど、自分で判断して、こまめに衣服を調節することが大切です。

★本校では、熱中症・紫外線対策のため、日傘や帽子の積極的な使用を推奨しています。

日傘・・・登下校時のみ

帽子・・・登下校時、屋外での体育時、昼休み
アームカバーも帽子と同様に着用できます。

日焼け対策でのジャージ着用は、熱中症の危険があります。

※その日の天候や自分の体調をみて、適宜使用するようにしましょう。



熱中症を防ぐには、

汗を早く蒸発させて体内の熱を下げることが大切です。

- 半袖・半ズボン（顔や首、手首、手足などから熱を放出）
- 通気性や吸水性のよい夏用の肌着
- 服の色は、白が最適。（意外に黄色もおすすめ）
- 帽子や日傘、アームカバー（日焼け対策）

また、学校では冷房を使用しています。冷房が苦手な人や冷え性、寒がりな人は、ジャージを持参しておきましょう。



日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。



日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

こんなときは病院へ



- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

熱中症予防のキは生活習慣にあり!

私たちの体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がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害など



最悪の場合は死に至ることも...

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。

疲れがたまっているときや、普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かただけで“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

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い



- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇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

睡眠をしっかりとる

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって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起き・早寝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。

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、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



お風呂は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。

栄養バランスの良い食事をする

✕ そうめんなどの種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。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。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。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

熱中症を
予防する
生活習慣



～熱中症予防の5つの原則～

- ① 暑いとき、無理な運動は事故のもと
 - ② 急な暑さに要注意
 - ③ 失われる水と塩分を取り戻そう
 - ④ 薄着スタイルでさやかに
 - ⑤ 体調不良は事故のもと
- (参考: 日本スポーツ協会より)