

# 保健だより



藤岡中学校  
保健室  
R 7. 7

だんだんと夏らしい暑さになってきました。熱中症や夏バテなどで体調を崩さないために、日頃から暑さに負けない体にしておくことが必要です。大切なのは、毎日「しっかり寝て疲れをとること」、「1日3回バランスのよい食事をとること」、「上手に汗をかくこと」です。クーラーの効いた部屋ばかりで過ごさず、適度に体を動かし暑さに慣れるようにしましょう。その時は、水分補給を「こまめに」することを忘れないでくださいね！

## 熱中症の原因は

## 3つの不足！？

### 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。



### 睡眠 不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなつて、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。



### 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。



### 水分補給のコツ



朝起きたとき、お風呂の後はコップ一杯分プラス



塩分やミネラル、糖分と一緒に



のどが渴く前に



がぶ飲みではなく少しづつこまめに

## マダニに注意しよう！

### マダニってなに？



マダニは、山や草むら、公園などにすんでいる小さな虫です。人や動物の血を吸って生きていて、噛まれると感染症を引き起こすことがあります。大きさは、3~8mmほどで、吸血後は、10~20mmに大きくなります。

### もしマダニに噛まれた時は

- 無理に離さず、そのまま皮膚科などの医療機関を受診しましょう。
- マダニに噛まれた後、数週間は体調の変化に注意し、発熱等の症状があった場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

### マダニに噛まれないためのポイント

- 草むらや公園のすみなどに近寄らない
- 長袖・長ズボンを着る
- 虫よけスプレーを使う
- 外から帰ったら、服をはたいて着替える
- シャワーやお風呂で体をよく洗う

