

保健だより



藤岡中学校

保健室

R 8. 7

梅雨に入り、気温が高く蒸し暑い日が多くなりました。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づくりをしておくことが必要です。大切なのは、「毎日しっかり寝て体の疲れをとること」、「1日3回栄養バランスのよい食事をとること」、「暑さになれること」です。クーラーの効いた部屋ばかりで過ごさず、**熱中症対策をしながら適度に体を動かすことが大切です**。特に、「**のどが乾かなくてもこまめに水分補給を行う**」ことを確実に実行しましょう！

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
- 20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



夏バテを防ぐには...

こんな症状が夏バテです

- ・疲れやすい
- ・体がだるい
- ・食欲がない
- ・なんとなく熱っぽい
- ・立ちくらみ
- ・むくみ
- ・やる気が出ない



夏バテする3つの理由

1. **自律神経の乱れ**→室内と外の温度差で体温調節がうまくいかず、体が混乱して自律神経が乱れてしまう
2. **水分不足**→汗を大量にかくと、水分やミネラルが不足して血液循環も悪くなる
3. **消化機能の低下**→冷たいものとりすぎると胃腸が冷えて消化機能が弱り、食欲がなくなって栄養不足になる

夏バテ対策はこれだ！

1. 生活リズムを整える
2. 体を冷やしすぎない
3. 入浴時は湯船につかる
4. 睡眠をしっかり取る
5. 適度な運動を心がける
6. こまめに水分補給する
7. 栄養バランスの良い食事



☆ 夏休み中に受診しましょう

健康診断で『受診のお知らせ』を受け取ったお子様のうち、まだ病院受診していないお子様には、ぜひ夏休みを利用して**受診をお願いします**。また、受診された場合には『受診のお知らせ』用紙のキリトリ線以下に、受診結果を保護者の方でご記入いただき、学校へご提出ください。

夏休み前に、今年度の健康診断結果をお渡しします。ぜひお子様と一緒にご確認ください。