



保健室からこんにちは!

2022年7月号  
豊中市立第十四中学校  
保健室



熱中症を予防するためにできること



さて、楽しい夏休みを過ごすためにも、熱中症には十分注意が必要です。クラブ活動や、運動をする機会の多い人はもちろんですが、外で活動することが少なく、暑さに慣れていない人もまた注意が必要です。

<熱中症の主な症状>

頭痛、吐き気、おう吐、手足のしびれや硬直(こむらがり)、意識もうろう、めまい など

※症状が重くなると体温の調節ができなくなり、汗をかかなくなったり、体温が急上昇したりして、意識を失ってしまうこともあります。

<熱中症の予防・対策のために>

1 シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

<p>水分をこまめにとろう</p> <p>水筒と一着にどこまでも...</p> <p>のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとるようにしましょう。</p>	<p>塩分もほどよくとろう</p> <p>スポーツドリンク 梅干し タブレット などなど</p> <p>部活動などで大量に汗をかくときは、塩やスポーツドリンクもとりましょう。</p>	<p>睡眠環境を快適に</p> <p>通気性の良い寝具やエアコン、扇風機を適切に使い、朝までぐっすり眠りましょう。</p>	<p>丈夫な体をつくろう</p> <p>バランスの良い食事や十分な睡眠で、熱中症になりにくい体づくりを!</p>
---	---	---	--

2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

<p>気温と湿度をチェック</p> <p>今自分のいる環境の気温や湿度を気にして、温度や湿度が高くなりすぎないように。</p>	<p>室内を涼しくしよう</p> <p>適度にエアコンや扇風機を使用して、室温を適度に下げましょう。</p>	<p>衣服を工夫しよう</p> <p>通気性の良い、速乾性にすぐれた衣服や下着を身につけましょう。</p>	<p>冷却グッズの活用</p> <p>冷却シートやスカーフ、氷枕、なども活用して、快適に過ごせるようにしましょう。</p>
---	--	---	---

さあ、夏休み!!

例年よりも早い梅雨明け、そして突然始まった猛烈な暑さ。その後も、雨が降ってジメジメした日が続き、体調がなかなか整わずしんどく感じている人も多かったと思います。

さて、木曜日からいよいよ夏休みが始まります。3年生のみなさんは、この夏でクラブを引退する人も多いと思います。受験勉強も本格的にスタートし、忙しい夏休みとなりそうですね。夏休み中も、早寝早起きを心がけ、規則正しい生活を送ることは、夏バテ予防のためにも大切なことです。

長いようであっという間に終わってしまう夏休み。何か一つでも、感動できるような出来事に出会えるといいですね。事故のないよう十分注意し、楽しく有意義な夏休みにしてください。新学期には、みなさんの夏休みの思い出話、たくさん聞かせてくださいね。

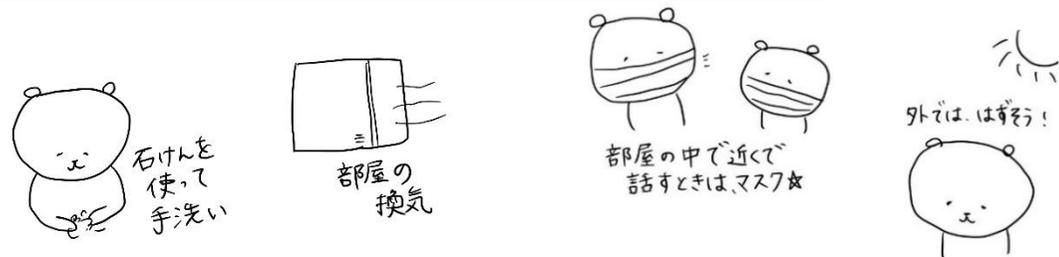
夏バテを防ぐために...

夜しっかり眠る 適度に運動 冷たいものは控えめに スタミナのつく食事

### コロナ禍の夏、どう過ごす...?

新型コロナウイルスの感染者が、大阪でも増加しています。手洗いや換気、毎日の健康観察、密になる場所や人と近い距離で会話が必要な状況でのマスクの着用など、基本的な感染対策は、夏休み中も続けていきましょう。

感染対策でのマスクの着用も大切ですが、熱中症を予防するため、登下校時や運動をするとき、屋外など、マスクの着用が必要ない場合には、積極的にマスクを外しましょう。



保護者のみなさま

日頃より、保健活動へのご理解ご協力をいただきありがとうございます。1学期間、お忙しい中お子さんの日々の健康観察、体調管理にご尽力いただきありがとうございました。

今年度の健康診断の結果、受診が必要と校医先生が判断された場合、「受診のおすすめ」をお渡ししています。夏休みの間に受診が済みましたら、報告書を学校までご提出ください。また、校医検診を欠席されたお子さんにも、お知らせをお渡ししていますので、内容をご確認の上、受診をお願いいたします。