# ほけんだより　7月

H30.7.19　　佐世保市立早岐中学校

いよいよ前期前半が終わります。明後日から夏休みです。

そして、夏本番です。暑い日が続いています。暑さに負けない体つくりは、早寝早起き、朝ごはんです。夏休みも規則正しい生活をして生活リズムを崩さないよう心がけましょう。

また、熱中症にかかったり、水の事故にあったりしないよう気をつけて夏休みを元気に過ごしてほしいと願っています。9月に元気に登校しましょう。

受診がまだの人へ

## 夏休みはたっぷり時間があります

４月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。



**そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに**

受診された場合は、受診結果を主治医に記入していただき学校へ提出してください。

夏に下着はいらない？　No, No

## 夏の下着の大切な役割は

### ❶体を清潔に保つ

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。



### ❷衣服内の温度変化から体を守る

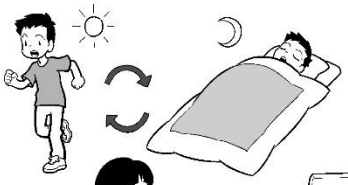
建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。





## 夏休みを健康にすごそう

・ふだんと同じリズムで生活しよう（夜ふかしをしない）



・日中の暑い時間以外はエアコンを消して暑さになれよう



・こまめに水分をとろう



・冷たいものをとりすぎないようにしよう



・夏でも手洗い・うがいで感染症を予防しよう



・外出するときは日焼け対策、水分補給を忘れずにしよう



・ゆうわくに負けないようにしよう




・学習はすずしい時間に行おう



# 熱中症に気をつけよう

この暑さで、心配なのが熱中症！水分補給
しっかり休憩、帽子をかぶるなど対策をとって
熱中症にかからないようにしよう！！



## 熱中症

**おこりやすい日**
- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い

**おこりやすい人**
- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 睡眠不足の人




# 熱中症になりやすいのは、こんな人！

### サッカー部のAくんのケース



Aくんはサッカー部の１年生。
今日でまとめテストが終わって、
久しぶりに部活の練習だ！

30度をこえる炎天下で
がんばっていたら…




**なにが悪かったの？**



テスト勉強が続いて**睡眠不足**だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、**暑さに慣れていなかった**んですね。１年生は自分のペースがつかみきれなくて、**無理をしがち**。熱中症になりやすいのです。

**アドバイス** 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとろう。暑さに慣れていない時は、無理をしない。

### 剣道部のBくんのケース



Bくんは剣道部の２年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。

面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら…




**なにが悪かったの？**



**湿度が高い**と、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また**風がない**体育館ではよけいに体温が上がります。

**アドバイス** 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。

### 吹奏楽部のCさんのケース



Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する３年生。昨日まで夏カゼの下痢で休んでいました。

今日は渡り廊下で長時間の練習をしていたら…




**なにが悪かったの？**



**病気明け**で体力が下がっていたり、**下痢**でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また**長時間立ちっぱなし**の練習は、意外に体力を奪われます。

**アドバイス** こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。