

7月のほけんだより

生駒市立上中学校
保健室
2025年7月1日



梅雨が明けたらいよいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐはじまる夏休みもいろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごしましょう。

熱中症予防のために 授業前・練習前にチェック！

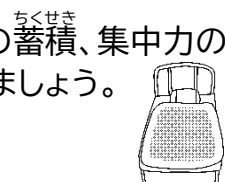
① こまめな水分補給、朝ごはんは必ず食べよう！

人間は軽い脱水の時はのどのかわきを感じません。
のどがかわく前に水分補給をしましょう。夏は食欲が落ちやすい季節ですが、朝食は欠かさないように。



② 睡眠不足は事故の元！

睡眠不足は熱中症を引き起こしやすく、また、疲労の蓄積、集中力の低下によってケガをしやすくなるので、睡眠はしっかりととりましょう。



③ ケガや調子が悪いままの運動は避けましょう！

ケガや調子が悪いまま運動をすると、健康な状態に比べて、多くのストレスが体にかかり、通常より精神的にも体力的にも疲れているため熱中症になりやすくなります。



④ 薄着ルックで爽やかに！

服装は、軽装で吸湿性や通気性のよい素材で、色も熱を吸収しないもの（白っぽい色）にするとよいです。直射日光を帽子で防ぐようにしましょう。

⑤ 下痢なども気を付けよう！

発熱・疲労・下痢・貧血なども原因となるので、注意しましょう。
特に暑い時期は下痢になりやすいですが、下痢は脱水症状を引き起こし、水分をとっても吸収が悪くなっているので、甘くみてはいけません。



⑥ 熱中症が起こりやすい環境を知っておこう！

- ・前日に比べ、急に気温が上がった場合
- ・梅雨明けをしたばかりの時
- ・休み明け、練習の初日
- ・活動場所がアスファルトの場合



仲間への責任を感じ、つい無理をしてしまうこともあるようです。仲間同士で声をかけあい、体調に変化はないか、お互いに気づきながら運動を楽しみましょう。

いっき飲みで水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切・・・誰でも知っていることですよね。
でも、暑いからってグビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？



身体が一度に吸収できる水分は200mL～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。
それ以上の水分をとっても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。



ポイントは「のどがかわく前」

のどがかわいてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。
だから、「のどがかわく前」に、こまめに水分補給することが大切です！



① んどもこまめに水分補給

② めたい食べ物や飲み物ばかりはやめて

③ バランスよくなんでも食べよう

④ テレビやゲームは時間を決めて

⑤ にっちゅう(日中)は体を動かそう

⑥ ちょうしょく(朝食)は毎日必ず食べよう

⑦ ゆねにゆっくりつかって、疲れをとろう

⑧ わぎ1枚を持ち歩き、エアコンのききすぎに対応しよう

⑨ いつも早起きで、今日も元気♪



7月 スクールカウンセラー来校予定日

※ 利用には予約が必要です。事前に学校まで連絡ください。
保護者のみのご相談も可能です。

酒井先生・・・4日(金)・11日(金)・18日(金)
はざま 裕先生・・・14日(月)

