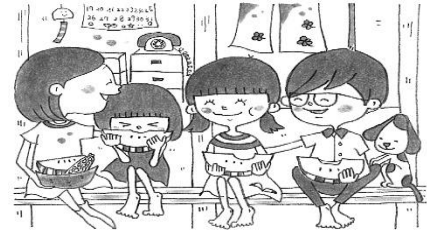


ほけんだより 7月

7月の保健目標
夏を健康に過ごそう
2020.7
豊見城中学校保健室

梅雨が明け、太陽の日差しが強くなってきました。夏も本番を迎えます。これからの時期は、熱中症の危険性が一段と高くなります。早寝・早起き・朝ご飯の基本を忘れずに体調を整えて、こまめな水分補給などで熱中症の予防をしながら、元気に夏を過ごしましょう。



健康診断のお知らせ

日時	対象	項目	備考
7月21日(火)	1・3年生	聴力検査	音楽室 5校時~
7月28日(火)・29日(水)	1次陽性者 未提出(121人)	尿検査	7月27日容器配布



1日に必要な水分は・・・2.5L以上!?



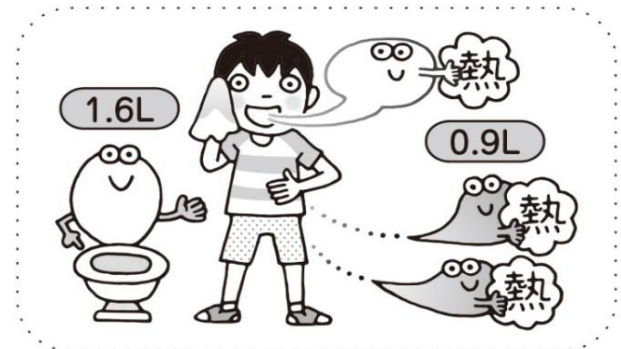
私たちの体の半分以上は水分でできています。例えば**体重60kgの成人男性の場合、20ペットボトル18本分が体の中にある水分**ということになります。結構、すごい量ですね!!

また、普通に生活しているだけでも、1日に約2.5Lの水が体の外に出ていきます。それは、尿・便・汗・呼気のルートです。体の水分量は、一定に保たないといけないので、失った水分量と同量の水分補給が必要になります。

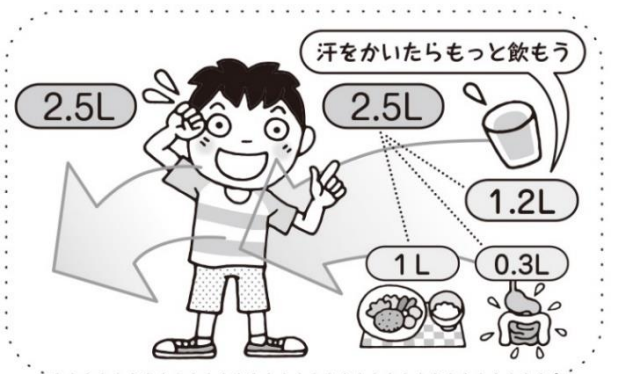
2.5Lも飲める!?!と驚くかもしれませんが、私たちの普段の食事と体内では1.3Lの水分が補給されています。

そのため、2.5L-1.3L=残り1.2Lの水分を自分で意識してとる必要があります。

でも、運動部や楽器を長時間ふいて練習する吹奏楽部のみなさんなど、中学生は大量に汗をかく時期です。そのため、**1.2L以上の水分を意識してとらないと、体の中が「水不足」「熱中症」になってしまいます**。特に、走る前はお腹が痛くなると困るという理由で水分を控える人もいますが、水分補給はしっかり行いましょう!



水分が体の外に出るときの姿は、汗・呼気・尿・便。特に汗と呼気は、あがりすぎた体温を下げる役割があるよ。



血液中で体中の細胞に栄養を送ったり、体に不必要なものを出すには、水分の働きが大切!



予防が大事 熱中症



暑くなってくると注意が必要なのが「熱中症」です。気温や湿度が高いときに激しい運動をしたり、室温の高い場所に長時間いたりすることで、体の中の水分が不足したり、体温の調節ができなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状が出ます。熱中症にならないための方法を身につけ、普段から実践できるようにしてください。

熱中症になりやすいのはどんなとき？

注意が必要な環境の条件

● 気温や湿度が高いとき

発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。



● 急に暑くなったとき

梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。

● 風がないとき

汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいいため、体温調整がうまくできません。

注意が必要な身体条件

● 寝不足のとき

前日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。

● 朝ごはんを食べていないとき

朝食を抜くと睡眠中にかいた汗で不足した水分・塩分が補給できません。

● 下痢や発熱など体調不良のとき

下痢のときには体が脱水状態にあり、発熱のときに運動をしたりすると更に体温が上がってしまいます。

熱中症にならないために守ってほしいこと

- しっかり睡眠をとる
- 朝食をしっかり取る
- 規則正しい生活習慣で体調を整える
- こまめに水分をとる
- たくさん汗をかいたら塩分もとる
(塩分も一緒にとれるスポドリがおすすめ)
- 運動するときは30分に1回は休憩する
- 体調が悪いときは無理せず体を休ませる

