

熱中症を予防するためには

【熱中症になりやすいのは、どんな時？環境】

- 気温や湿度が高い時
- 急に熱くなった時
- 風がない時
風がないと汗が乾きにくい

【熱中症になりやすいのは、どんな時？身体】

- 睡眠不足の時→疲れやすい
- 朝ごはんを食べていない時→睡眠中にかけた汗で不足した塩分を補給できない
- げりや発熱の時
→げり時は脱水になりやすく、熱のある時に運動すると体温がさらに上がる



☆Ⅱ期後半の保健目標☆
○熱中症を予防しよう。
○健康診断でみつかった病気を治療しよう。

夏休み中の部活動についての留意事項

- 規則正しい睡眠、食事を心がけ、体調を十分に整えて練習に参加しましょう。
- 家のエアコンで体が冷えすぎないように、設定温度は27～28℃を目安にしましょう。
- 夏休み中の部活動に限り、スポーツドリンクを許可します。ただし、スポーツドリンクの飲みすぎは、糖分の取りすぎにもつながるため、麦茶なども併せて準備しましょう。利尿作用のある緑茶などは避けましょう。
- 練習開始前、練習中はこまめに水分補給をしましょう。
- 運動部の休憩中は、帽子などをとり、衣服をゆるめ、日陰や風通しのよい場所で過ごしましょう。水でぬらしたタオルで体を冷やすのもよいでしょう。
- 文化部は、つい水分補給を怠りがちです。時間を確保しましょう。
- 練習中気分が悪くなったら、先生に申し出ましょう。

附中の

保健室の窓から

H30.7.17
附属中学校
保健だより
第4号
文責 田中

県体に出場する皆さん、ご活躍を期待しています。



3年生がストレスマネジメント講座を受けました。

6月28日（木）にあった、合宿学習会で3年生がストレスマネジメント講座を受けました。

受験期のストレスの対処法を知り、自分と相手を大切にしながら、リラクゼーション、仮眠、上手なコミュニケーションを身に付けることができるよう学習しました。

- 最近、毎日のようにストレスがたまっています。講座や合宿学習会全体を通して、息抜きをすることの大切さを知りました。また、いつでも相手の気持ちを考えて行動することが、この時期にすごく大切とわかりました。ストレス解消法をうまく活用しながら、相手の気持ちを考えることができる心の余裕をもちたいです。
- 仮眠が効果的で、寝る前にストレッチをするとよいとわかりました。同時に、自分の体にストレスがたまっていることを実感し、これからは解消していきたいと思いました。会話をすることで、自分も誰かにストレスを与えていたり、ため込んだりすることがあるので、相手と自分のことを考えてコミュニケーションを図り、ストレス解消になるような楽しい会話を心がけたいです。
- テストの結果を親に見せると怒られて、反抗してきましたが、思い返せば結果を出せていない自分も悪いと思いました。今後は家族や友達との関わり方をもう一度考え直してみたいです。

近頃の保健室

- この時期になると必ずおこるクラスでの問題は、「クーラーを入れていても暑い」という人と「クーラーが寒すぎてお腹が痛い、頭が痛い」という人の意見のちがいです。外気との差は5℃以内と考えると27～28℃を目安にしましょう。
- 今年度の定期健康診断が終了しました。健康診断の結果、夏休みを利用して、必要のある人は受診をし、結果の用紙を提出してください。特に3年生は、受験に備えて、むし歯の治療など受診をしましょう。
- 夏休み中、寝る時間と起きる時間を、普段より1時間以上変えないように生活をしましょう。夏休み明けに、健康的なスタートをすることができます。