

## 熱中症 症状別重症度

夏休み中、部活動での留意事項

<b>I度</b>	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
<b>II度</b>	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
<b>III度</b>	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

- 規則正しい睡眠・食事を心がけ、体調を十分整えて練習に参加しましょう。
- 休憩中は、帽子をとり、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。
- 練習開始前、練習中はこまめに水分補給をしましょう。文化部も定期的に水分補給をしましょう。
- 体調に異変を感じたら、すぐ先生に申し出ましょう。
- 周りの仲間の行動や表情で気がつくこともあります。お互いに声を掛け合ひましょう。

### 熱中症を防ぐコツ

#### 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



#### 睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

#### 休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



## ストレスマネジメント講座

7月2日(金)に、3年生の学習会でストレスマネジメント講座を行い、受験期のストレス対処法について話をしました。感想をいくつか紹介します。

- 私のストレス対処法は気分転換型だと分かった。他のことをしてリフレッシュし、ストレスと上手に付き合えるようにしていきたい。
- 今自分が抱えているストレスは、誰にでもあるものだと知り、周りに当たり散らすようなまねはしてはいけないと思った。
- ストレスも、乗り越えることができれば成長につながるという言葉が印象に残っている。

感想を提出してくれた3年生、ありがとうございました。中学3年間は、色々な経験を通して大きく成長する時期であり、あっという間に過ぎていきます。一生懸命していても上手いかない時は、いつでも声をかけてくださいね。みなさんが少しでも過ごしやすくなるよう、応援しながら一緒に考えます。

## 保健室からのお知らせ

今年の夏も、新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、熱中症に注意しなければいけません。

### ○夏休みの健康観察カードについて

・朝の検温と健康観察カードへの記録は、忘れずに行いましょう。(おうちの方も、引き続きよろしくお願ひいたします。)

・学校へ来る時は必ず持って来てください。(部活生は、毎部活、顧問の先生に提出しましょう。)

・カードは8月19日に回収します。

### ○病院受診について

・各検診の結果から、専門医への受診が必要な人は、長期休暇の間に治療をしましょう。