

7月のほけんだよ

R4.7.1 野木二中保健室

6月の後半あたりから猛暑日が続く、熱中症対策が重要となっています。寝不足は危険ですので十分な睡眠をとり、朝食を食べ、こまめな水分補給をし、登下校はマスクを外して自転車に乗ってください。朝からぐったりしている人もいますのでぜひ、気をつけてください。(半袖体操着での登校可です。)

また、新型コロナ以外の感染症(インフルエンザ等)も流行するのではと心配されています。熱中症に気をつけながら感染症予防も継続していきましょう。

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

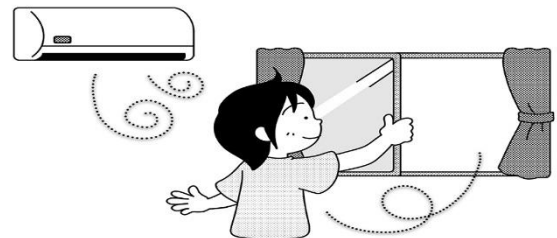
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



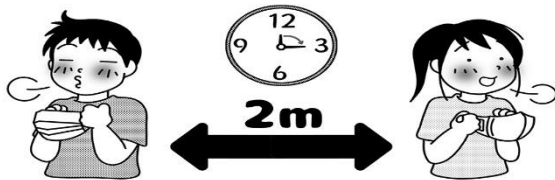
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



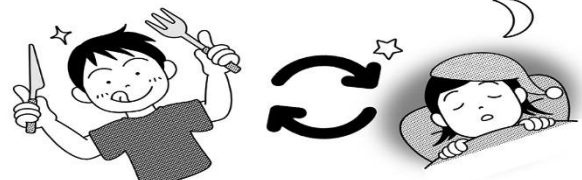
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

お酒やたばこは薬物乱用への入り口です。7月11日に大山薬剤師さんから薬物乱用の防止の講話があります。

お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう！

断り方(断る理由)の例

NO!

法律で禁止されているから
(注:成年年齢が18歳になっても
これまで通り20歳未満の
飲酒・喫煙は禁止です!)

健康に悪いから
(病気になるから)

体の発育・発達に影響するから

集中力が低下して
勉強にも悪影響を及ぼすから

やめられなくなるから
(依存症になるから)

自分だったら、なんと断るかを考えてみよう!

裏面もみてください。

その状態で運動すると...

熱中症のキケンあり!

1 キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この動きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。

3 キケン!

水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をする、と、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



熱

“湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がずこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

