

ほけんだより 6月号②

2021年6月 天王寺川中学校 保健室

体調不良者急増！！

まだまだ梅雨はあけませんが、日に日に暑くなっています。暑さと日頃の疲れからか、保健室の来室者が急増しています。来室記録を元に話をしていくと、防げる体調不良がほとんどです。

寝る時間が遅いなどの睡眠不足、適切な水分補給ができていない……など。

週末も部活動等で疲れがたまるかもしれません。その日の疲れはその日のうちに取るように、**食事・睡眠・休養に加えて、適切な水分補給を心がけましょう。**

熱中症に気をつけて



- ★喉が渇いていなくても適宜水分補給をしましょう。
- ★運動を始める 30 分前、250～500ml を何回かに分けて飲みましょう。
- ★運動中は 20 分～30 分ごとに一口～200ml 程度を飲みましょう。
- ★運動が終わった後は減った体重分を補うように何回かに分けて飲みましょう。
- ★休日の部活動等、長時間の運動中は水分だけではなく塩分も補給しましょう。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっしょに

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

こんな人は熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせずにずっと練習している



学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、その後…

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



*体調不良等で保健室に来るときは、水筒を持てきましょう。
*週末に体調を崩していた場合、月曜日の朝練は休むなど、授業に支障のないように自己管理をしましょう。