

# 保健だより

平成29年7月20日  
中野区立第七中学校  
保健室

## 夏休みは病気や事故に気を付けて過ごしましょう

いよいよ夏休みが始まります。夏休みの計画はたちましたか。長い休みはついつい気がゆるんで、夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちです。夜更かし、朝寝坊、朝食抜きの生活は自律神経の調節がうまく働かなくなって、体調不良を起こす原因になります。

9月1日は元気にスタートできるように夏休みを過ごしてください。

## 元気に過ごそう夏休み

- ★生活リズムをくずさない
- ★3食しっかり食べよう
- ★クーラーや冷たいものはひかえめにする
- ★熱中症に注意しよう
- ★適度な運動をしよう
- ★家の手伝いをしよう



## 熱中症に注意しましょう!

暑い日に長い時間運動したり、気温や湿度の高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温調節のバランスが崩れ、体温が異常に上昇し、熱中症が起こります。重症になると、命にかかわることもあるので特に運動する時は注意しましょう。

### 部活で、熱中症を防ぐには・・・

- ・睡眠を十分とる。
- ・朝食は必ず食べる。(食事からも水分、塩分をとる)
- ・下痢、発熱、疲労感の強い時は部活を休む。
- ・吸湿性、通気性のよい素材のものを着る。
- ・部活の30分位前に水分補給をしておく。
- ・30分に1度は休憩をとり、水分補給する。

※室内でも熱中症は起こります

水分補給は  
こまめに 少しずつ。



## こんな症状が現れたら運動をすぐに中止

- ・のどがかわき、頭が痛くなる。
- ・足がつる。
- ・胸の中が熱く感じる。
- ・フラフラして、筋肉がケイレンする。
- ・意識がもうろうとする。

部活中、部員の様子がおかしいと思ったら、すぐに顧問の先生に連絡しましょう!

1年生は6月27日に(株)明治の方による講演で、熱中症の予防について学習しました。

感想を一部ご紹介いたします。

◎僕は熱中症には、水分をとっていればならないだろうと思っていましたが、今日の講義で普段から食事や睡眠が関係していることを知りました。また、食事で水分を摂取していることに驚きました。これからは、暑いときに運動するので、症状がでたら、水分や塩分を積極的にとって、熱中症を防ぐとともに、友達が「頭痛がする」などの訴えがあったら、声をかけたいです。

◎熱中症対策を学んで、熱中症は中学生～高校生の間が一番発生するということを知り、私は文化部だから熱中症にはならないと思っていましたが、今回の授業で室内でも熱中症になると初めて知りました。

熱中症は水分補給だけでなく、バランスの良い食事や適度な睡眠を取るなど、いろいろと気をつけないといけない事がたくさんありびっくりしました。今回学んだことを生かし熱中症にならないように生活していきたいと思いました。

## 健康クイズ

Q1 体温は心臓で調節している。 ①はい ②いいえ

A ②: 体温の調節は「脳」で行っています。(正確には間脳の視床下部にある「体温調節中枢」というところ)暑い時は汗をかくなどして体温を下げるように命令します。

Q2 日差しが強い時、地面からの照り返しによる温度は、子どもの方が大人より影響を受けやすい。 ①はい ②いいえ

A ①: 照り返しによる温度は、地面に近いほど高くなります。子どもはおとなに比べて身長が低いことが多いので、影響を受けやすいと言えます。また、土や草のはえた地面よりもアスファルトやコンクリートの地面の方が照り返しが強くなるので注意しましょう。