

生徒ほけんだより 7月

保健委員会 委員長



みなさん、こんにちは！
あと数日で夏休みですね！
熱中症・夏バテ対策をしっかり行い、
この暑い夏休みを元気に過ごしましょー！！

スポーツ時の熱中症対策



休憩中は防具を外す



声をかけ合う



疲れたら無理せず
休む

大丈夫？ そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

みんなの足を引っ張りたくない

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をつくりましょう。

大丈夫？ 水分とってる？



*日本スポーツ振興センター資料（令和元年度実績）より

夏休み

夏休みも元気に過ごしましょー！！

夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体を作りましょう。

この症状があれば
夏バテのサイン!

睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

- ・頭痛
- ・めまい



- ・体がだるい



- ・食欲がない



栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

