

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2018年6月22日



期末テストが終わりました。テストが終われば、総合体育大会ですね。特に3年生は最後の大会になると思います。体調を整えてベストを尽くしてほしいと思います。みなさんの活躍を期待しています！！

1・2年生も！！しかし、テストで体を動かせていない、そして暑さにも十分慣れていない状態なので、無理せず徐々に部活の練習を進めてください。

梅雨が明けるのは、もう少し先・・・梅雨の時期は天候によって気温が大きく変わります。

暑い日だと思ったら、雨が降って急に肌寒かったりしますね。保健室に、朝から腹痛、下痢、頭痛、気分が悪いと来室する人が増えています。体が冷えないよう衣服の調節や寝るときの環境に十分気をつけてください。

本来、蒸し暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間です。6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすいですよ。

熱中症は予防できます

- ① 暑い日はぜったい無理をしない
- ② 適当に休憩する。頑張り過ぎない
- ③ こまめに水分補給する

上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのどの渴きを感じません。

このため、

- ・運動を始める前に水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・激しい運動をするときは30分に1回
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- ・冷たい飲料（5～15℃）を用意する



- ④ からだを暑さに徐々に慣らしていく
- ⑤ 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
- ⑥ 炎天下では、帽子をかぶる
- ⑦ 下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
- ⑧ 集団活動中は、お互いを配慮する
- ⑨ 気分が悪いとき、気軽に言える雰囲気をつくる

熱中症はなぜおこる？



水泳の授業、準備OK？

体育で水泳の授業が始まりますね。毎年、水泳後、体調不良者ができます。

各自、健康管理をしっかりと水泳の授業に臨んでください。

- ☐ 早めに寝る
- ☐ 手足の爪を切る
- ☐ 朝食を必ず食べる
- ☐ 体温を確認する

- ケガ（傷がある）をしている
- 下痢がある
- 発熱がある

プールに入れません

当日の朝の体調チェックをお願いします！！

