



暑い日が多くなってきました。暑くなり始めの時期は、体が熱さに慣れていないために、体調を崩しやすくなります。熱中症を予防するために、「早寝早起き朝ごはん」を徹底し、「こまめに水分補給」を行いましょう。また、体調が悪い時には、無理をせずに早めに休養することも大切です。1人1人が自己管理を心がけ、楽しい夏休みを迎えましょう。

☆☆ 熱中症予防 ☆☆

① 熱中症とは？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと。

② 症状



めまいや立ちくらみ



筋肉のけいれん だるさや吐き気



汗を全くかかない
または、汗がひどい



高体温

③ 予防ポイント



こまめな水分補給を

のどが乾いたと感じる前に、水分を。大量の汗をかいたときは、塩分補給もしましょう。



朝ごはんを毎日食べる

寝ている間は脱水状態になりやすい！朝ごはんは水分・塩分補給につながります。



十分な睡眠を

疲れている時や睡眠不足の時は、熱中症になりやすいです。十分な睡眠時間の確保を。



涼しい場所で休憩をとる

30分に1回は休憩しましょう。暑い時は無理をしないことがポイントです。



体調が悪い時は無理をしない

体調不良、暑い時の無理な運動は事故のもとです。無理はせずに早めに休養をとりましょう。



帽子をかぶる。

通気性の良い服装で

外に出かける時は帽子をかぶり、自分で衣服調節をしましょう。

④ 応急処置



☆☆夏休みの過ごし方について☆☆

楽しい夏休みを過ごすためには、健康が第一です！生活リズムが乱れないよう、「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう！

〈 早寝早起き 〉

1 毎日同じ時間、同じサイクルで「眠る、起きる」を心がける。

2 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びる。

朝の光 ⇒ 体内時計を整える、夜ぐっすり眠れる。

3 眠る2時間前までには、テレビやスマホ・ゲームの使用はやめる。

夜遅くに強い光を浴びると眠れなくなる。時間を決めて使おう！

☆ **身長をあと5cm伸ばしたい人へ いっぱい寝ることが近道！**

成長ホルモンは、睡眠時に分泌され、骨や筋肉を作り、免疫力を高める働きがあります。

〈 朝ごはん 〉

毎日、朝ごはんを食べる。

人は寝ている間にもエネルギーを使っており、朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足。まずは、「食べる習慣」を身に付けて、元気よく1日のスタートを切ろう！

☆ **普段、朝ごはんを食べない人へ**

「ご飯やパンなどの主食+おかず」を基本形に、少しでも食べることから始めよう！

夏休みこそ、規則正しい生活リズムを！

・「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」の生活習慣を維持しましょう！

⇒室内でもなるべく体を動かす、栄養バランスの良い食事を、7～8時間の睡眠確保を



新型コロナウイルス感染症予防のためのアンケート調査（5/22実施）の結果報告

1年…全学年で一番のマスク着用率だったが、物の貸し借りへの意識が低かった。

2年…物の貸し借りへの意識は高かったが、ソーシャルディスタンス（以下S・D）への意識が低かった。

3年…マスク着用への意識は高かったが、物の貸し借り、換気、S・D、3密の回避への意識が低かった。

保健委員から 夏休みの過ごし方について～新しい生活様式を当たり前として実践しましょう！～

1 外出後や食事前等、こまめにうがいや石けんでの手洗いを徹底しよう。

2 外出の際は必ずマスクを着用し、人混みの多いところへの外出はできるだけ控えよう。

3 エアコンを使用しているときもこまめに換気をしよう。