

ほけだごもり週間

2021.7.6
関中学校
保健室 No.5

7月に入り、暑い日が続いています。みなさん、きちんと体調管理や水分補給していますか？熱中症を防ぐためには、日々の体調管理や正しい水分・塩分補給が不可欠です。2・3年生は食育の時間に勉強したことを復習しましょう。1年生も正しい知識を身につけて、熱中症による事故がないよう十分に気を付けて、この夏を乗り切りましょう！

熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

上手に水分補給

ポイントは？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… ちよつとずつ さまめに

水分補給が大切！

熱中症かな？



涼しい場所で
休みます



からだを
冷やします



- ★冷やすのは 首・わきの下・足のつけ根
- ★水をかけて うちわであおいでもよい

経口補水液を
飲みます



- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

食育授業で学習したこと

〈よりよい水分補給の方法〉

・運動 30 分前にコップ 1 杯程度、運動中は、10～30 分に一回、200 ml を目安に水分補給をしましょう。

・普通の運動の時に適している飲み物は、水かお茶。激しい運動や長時間運動する時には、スポーツドリンクと水を合わせて飲むようにしましょう。

※スポーツドリンクには糖分がたくさん入っているので、飲みすぎに注意！！

・運動前後の体重の減りは、体重の 1% を目安に。それ以上減っている時は水分不足です。

例) 40 kg の人は 400g, 50kg の人は 500 g 程度が目安です。

・体の水分量が減っていると、尿の色は濃い色になります。水分が足りていないサインです！

朝ごはんをしっかり塩分を補給してから登校しましょう。みそ汁やスープなどは、塩分が摂れるのでおすすめです！

大事な大会の前日はしっかり寝て体調を整え、当日は朝ごはんをしっかり食べて、塩分補給して試合に挑みましょう！

ストレスに 気づききっかけに

自分の考え方は...?

同じ出来事が起きてても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか？

……→ 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった



今回の場合は Cさん Dさん の考え方は **ストレスをためがち!**
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

ストレスが大きくなると...
こんなSOSに要注意!

こころの SOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだの SOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がいたら **保健室**

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

自分でできる

おすすめ **リフレッシュ**

からだを動かす

音楽を聞いたり歌ったりする

今の気持ちを紙に書いてみる

腹式呼吸をくりかえす

保護者のかたへ

6月ですべての健康診断が終了しました。調査票のご記入等、ご協力ありがとうございました。

結果は、「健康の記録」に記入し、保護者懇談会の時にお知らせします。懇談会時にサインの記入をよろしくお願いいたします。検診結果で何か不明な点やご相談がありましたら、保健室までお問い合わせください。すでに多くの人が医療機関を受診していただいておりますが、治療や検査が必要とされた人で、まだ治療が済んでいない人は、夏休みを利用して受診してください。医療機関に受診していただきましたら、担任を通して、受診結果の報告の用紙を提出してください。よろしくお願いいたします。