



雨の日が続いています。湿度や気温が高い日は身体も重く感じます。エアコンも上手に使わない熱中症なってしまいますが、逆に体が冷えすぎて体調不良の原因にもなります。換気とエアコンを上手に使って体調を崩さないようにしましょう。



暑い夏でも、体は「冷え」ています



！ こんな人は注意！

- ☑ ずっとクーラーの効いた部屋にいる
- ☑ 冷たいものばかり食べている
- ☑ お風呂はシャワーですませる

- クーラーの効いた部屋では1枚羽織る
- あたたかい飲み物や食材を選ぶ
- 湯船につかる など

体が冷えると、めまい、頭痛、疲れやすくなるなど不調の原因になることも。



体をあたためる工夫をしましょう

この頃、保健室に冷えからくると思われる頭痛や体の不調を訴える人が来室します。汗をかいた後、そのまま活動していると体の熱を急激に奪っていきます。汗をこまめに拭いたり、長袖のジャージを持ってきておくなど工夫しましょう。教室の温度は25度から28度になるようにエアコンの設定温度の調節をします。また、エアコンのスイング機能を使うなどして一定の場所だけが冷えないようにしてみてください。

下着を着ると、
体から出た
汗や皮脂を
吸ってくれます。
おかげで…

夏も下着が大活躍！



体温を上手に
調節できる！

肌を清潔に
保てる！

ニオイや黄ばみを
防げる！

体操着の半袖では汗は吸収しません。体操着の下に、下着を着るだけでおなかの冷えからくる気分不快も軽減されます。

◆◆◆◆◆裏面も読んでください!!◆◆◆◆◆

7月の保健目標 熱中症を予防しよう！

熱中症 症状別重症度

I度

めまいや立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれ など

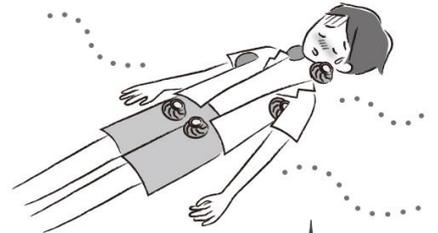
涼しいところで休ませ、
水分・塩分を
補給する



II度

吐き気
体がぐったりする
力が入らない など

衣服をゆるめ、
氷のうなどで
体を冷やす



III度

全身のけいれん
呼びかけへの反応がおかしい
まっすぐ歩けない など

すぐに
救急車を呼ぶ



熱中症の症状がみられたら、一人で対応せずに近くの人や大人の人に助けを求めてください。

この頃、登校後や運動した後、気持ちが悪いと保健室に来室する生徒が増えてきています。こまめに水分の補給をしていますか？のどが渴いてないから飲まないという人もいますが、汗をかくこの時期は、のどが渴いてなくても水分を摂りましょう。また、お茶や水より糖分と塩分が取れるようなスポーツ飲料をお勧めします。

生徒の皆さん、保護者の方へ

毎日、ニュースでは新型コロナや変異株、新型コロナの予防接種の状況、また感染者数等の報道が絶えず流れていますね。終息が見えない状況が続きますが、引き続き学校では感染予防に努めてまいります。

また、ご家庭で毎日の検温と健康観察を引き続きお願いいたします。

朝のあいさつと一緒に「今日の調子はどう？」と聞いてください。生徒の皆さんも調子が悪いときは、お家の人に必ず伝えてください。そして、無理をしないで休んでください。

毎日元気に過ごせるよう規則正しい生活を心がけましょう。

