

ほけんだより 7



宇都宮市立清原中学校

令和4年7月13日



梅雨が明けても蒸し暑い日が続いています。天気が安定しないと頭痛や倦怠感など体調を崩しやすかったり、なんとなく気持ちが重たくなったりすることもあります。また、体が暑さに慣れていない今の時期は熱中症になりやすくもあります。たくさん汗をかく分、こまめな水分補給と塩分が摂れる食事を心掛け、体調管理をしっかりしましょう。

健康診断が全て終了しました



4月から実施してきた今年度の健康診断が全て終了しました。欠席などの理由で受けられなかった生徒には、学校医の病院にて検診を受ける通知を配付しました。受診が済んだら、受診票を提出してください。それぞれの検診で受診可能期間があるので注意してください。また、異常の疑いがあった生徒には受診勧告書を配付しています。夏休みを利用して医療機関を受診し、健康な状態で学校生活が送れるようにしましょう。受診が済んだら受診結果報告書を学校に提出してください。

「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏 は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。



ポイントは「のどが渇く前」

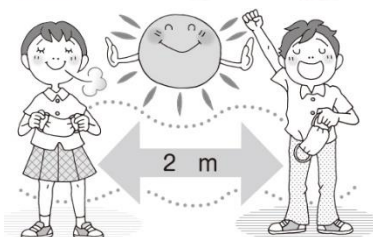
のどが渇いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



**マスク
熱中症**

に

注意



友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



