



平成29年7月20日(木)厚木市立森の里中学校 校長 平井 真澄  
養護教諭 H・O

太陽の日差しがだんだんと強くなってきました。夏も本番を迎えます。そしていよいよ夏休みが始まりますね。暑いからといって必要以上にエアコンを使用したり、冷たい物ばかり食べたりしていると夏バテしてしまいます。睡眠・食事・運動のバランスを考え、夏に負けずに元気に過ごしましょう。

**① 暑さに慣れていないときは要注意**

- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日

運動量を少しずつ増やす

**熱中症**

部活時にみんなで注意したい4つのこと

**② 体調が悪いときは部活を休む**

- 熱っぽい
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い

**熱中症 予防と対応の基本**

予防には

- こまめな水分補給
- 無理をしない

なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給

**③ こんな様子を見つけたら声かけをする**

- 会話がでない
- 笑顔がない
- 反応が鈍い

**④ 病院へ行ったほうがよいのは**

- 呼んでも反応しないか、返事がおかしい
- 意識はあってもからだ動かない
- 水が飲めない

**運動時の水分補給のポイント!**

軽い脱水症状のときは、まだ喉が乾いた感じがしません

**だから、夏は忘れずに水分補給!**

- ① 運動を始める前に水分補給。
- ② 喉が渇く前に水分補給。
- ③ 激しい運動をするときには、30分に1回の水分補給。
- ④ 大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ⑤ 補給するときは、冷たい飲料水を。



**夏休み中も歯磨きを忘れずに!**

6月のほけんだよりでもお伝えしましたが、歯科検診の結果、歯垢がついている人や歯肉が腫れている人が多くみられます。歯磨きの際には歯肉のマッサージも一緒に行い、歯肉炎を予防しましょう。1日3回、夏休み中も怠らずに!

夏休みは夜ふかし  
できるぞ～  
と思っているあなた！



## 夜ふかしがよくない 3つの理由

夜ふかしのせいで、  
お昼近くまで寝ていると…

体内時計がずれていき、一日中体がだるく、  
集中力がなくなってしまう。



夜ふかして  
ダラダラ食べ物を食べていると…

朝食の時間に食欲が湧かなくなってしまう。  
その後の食事の時間もどんどんずれてい  
ってしまう。



夜ふかして、  
遅くまで起きていると…

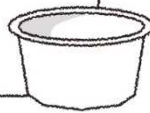
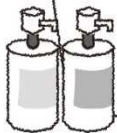
眠りが浅くなり、成長ホルモンが分泌されに  
くなくなってしまう。成長ホルモンが一番多く分  
泌されるのは22時～2時の時間帯。



夏なのに  
冷える？

## 夏こそ、お風呂！

**冷** たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこ  
もっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷え  
は夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけですませ  
ず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37～39℃  
くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。  
鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。  
夏なら20分程度が目安です。



夏休みには体のメンテナンスを！

1学期にすべての健康診断を終えまし  
た。病気や異常の疑いがある場合には、  
「結果のお知らせ」をお渡ししていま  
す。お知らせを受け取ってから、まだ医  
療機関を受診していない人は、時間に余  
裕のある夏休み中に受診しましょう！

