

ほけんだより

No.4

光南高等学校
保健室

いよいよ夏本番!!

この時期は、体が暑さに慣れていないため、こまめに水分補給をしましょう。



7月



熱中症とは...体の外と体の中の"あつき"によって引き起こされる様々な体の不調の総称

〈こまめに水分補給〉

運動中はもちろんですが、運動を始める前にも水分補給をしておくとう効果的です!



〈服装に注意〉

帽子をかぶる、軽装にする等気候や活動に応じた服装を心がけましょう。



〈無理をしない〉

体調が悪くなった時は、無理をせずに知らせてください。早めの対応をすることで、回復も早くなります!



〈規則正しい生活習慣〉

疲労や体調不良は熱中症発生のリスクを高めます。規則正しく生活して、体調管理をしましょう。



暑い夏



「夏の大会に向けて練習を頑張る!」「長期休みに課外や予習・復習を頑張る!」と張り切っているみなさん。でも、体を壊してしまってはいけません。自分の体調を管理することも大切なトレーニングです。

体調で気になることがある人は無理せず、お家の人や先生に相談しましょう。

今回は、ほけんだよりを作成してくれた保健委員さんに、夏バテ防止（熱中症予防）で心掛けていることを聞いてみました。



私は運動部に所属しており、熱中症予防のために水分補給だけでなく塩分補給も心掛けて摂取をしていました。汗をかいたら水分だけではなく塩分もとらないと熱中症になってしまいます。

それだけではなく、朝ごはんもしっかり食べることも心掛けています。前に朝ごはんを食べずに部活動に行った際、熱中症になってしまいましたが、朝ごはんをしっかり食べるようになってからは熱中症になることはなく、部活動に励むことが出来ました。

私はこの2つの事を心掛けて熱中症予防をしています。



これからにつなげる夏休みに!



健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「お知らせ」を渡し、早めの受診（検査・治療）を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らせます。また、もし治療が必要とわかった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休み、ぜひあなた自身の“これから”を見据えたくうえで行動してほしいと思います。

作成：3年2組 保健委員