

## 熱中症は 予防できます♪

暑いところにいると、熱中症になるのはしかたがない・・・というイメージがあるかもしれませんが、熱中症は予防することができるものです。もしあなたが熱中症になったときには、何か原因となるようなことが無かったか、ふりかえてみてくださいね。

## こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった  
夜ふかしが続いている  
部活動中、休けいせず  
ずっと練習している

学校へ行く途中  
頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中  
フラフラして立っていられなくなった...

部活動中  
体が熱くて、手足がしびれてきた...

このほかにも「もともと体調が悪かった」「暑さに体が慣れていなかった」「マスクをしていた」などの原因も考えられます。

### 熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

## <マスクによる体調不良や熱中症に注意！>

1学期もあと数週間となりました。6月の終わりから猛暑が続き、毎日ニュースでは熱中症が話題になっていますね。保健室にも、軽い熱中症以外にも、毎日のように頭痛やだるさを訴える生徒が来ますが、体調不良の原因の一つにマスクによる体温の上昇や酸欠(ふつうの空気よりも酸素が少ない状態)があるかもしれません。

文部科学省のガイドラインでは、2m以上離れていないときにはマスクをすることを推奨(おすすめ)すると書いてありますが、一方で熱中症の危険がある場合にはマスクをはずすようにという指示もあります。

特に体育の時や炎天下(天気が良くて暑い)の登下校は命の危険があるので、できるだけマスクをはずしましょう。

どうしても外せない人は、ときどき新鮮な空気をマスクの中に入れて、マスクの中の温度や湿度を下げるようにしてください。また教室での授業でも、窓を開けて換気をしている、周りの人がマスクをしている、自分はおしゃべりをしないときなどは、少しでも体調不良を感じたら、マスクをはずしましょう。

それだけでも体調がよくなるかもしれません。



## <水分補給は、ここがポイント>

### 1, 何を飲む?

- 冷たすぎない水やお茶 ○
- ジュースや炭酸飲料は×
- コーヒーや紅茶、コーラは利尿作用(水分を外に出してしまう働き)があるので△

### 2, いつ飲む?

- 休み時間ごと ○
- 体育の授業の休憩時間 ○
- 特に体育がある日は、朝からいつもより多めに飲むようにしましょう。
- のどが渇いたと感じてからでは×

### 3, どれくらい飲む?

- 1日に飲み物から飲む必要のある水分は、500mlのペットボトル2本分以上(1.2リットル)ですが、朝ごはんを食べない人は、もっと必要です。
- 一度には飲めないの、少しずつ飲みましょう。

### ペットボトル症候群に注意

ジュースやスポーツドリンクばかり飲んでいる人。なんだか仰がだるかったりませんか? 清涼飲料水の飲み過ぎで急激に糖尿病状態になってしまう「ペットボトル症候群」の危険信号かも。

清涼飲料水には、糖分がたくさん含まれています。体内に糖分がたまりすぎると、エネルギーとして処理できずに、仰がだるくなり、嘔吐、腹痛、ひどいときには意識を失ったりけいれんなどの症状が出ることも。

スポーツドリンクはスポーツをしたときに、普段の水分補給は日くれない水やお茶にしておきましょう。

## 夏こそ「みそ汁」で元気に!

- いいこと① 栄養満点** みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。
  - いいこと② 体を温める** エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。
  - いいこと③ 熱中症対策に** 熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。
- 

4月から続いていた定期健康診断は6月末ですべて終了しました。

後日結果の一覧を全員に配布しますので、家に持ち帰って保護者に見せてください。

なお、今回の結果をそのまま、健康診断票に印刷しますので、結果をよく見て数字や名前などに間違いがあった場合にはすぐに保健室に連絡してくださいね。

