

# ほけんだより

令和2年7月2日  
市川市立福栄中学校  
保健室

今年も熱中症に注意が必要な時期となりました。

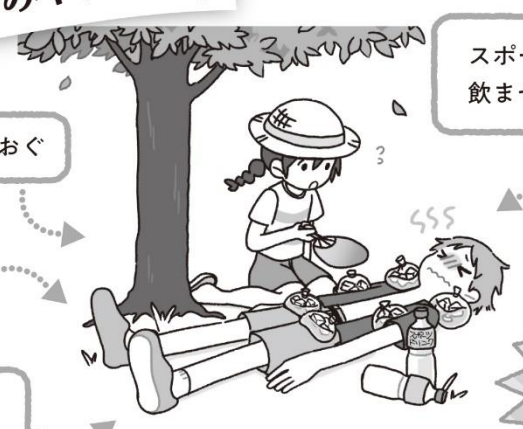
熱中症の発症が多いのは部活動中で、7月から8月の、ランニングやダッシュの後に多く起こるそうです。

暑さに慣れないうちは無理をしないこと、運動を始める前と、のどが渇く前にこまめな水分補給をすること、汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給することが予防となります。また、睡眠不足や体調不良の時には熱中症になりやすいので、生活リズムを整え、くれぐれも無理をしないようにしましょう。



熱中症の応急処置は  
**あわてず・すみやかに**

- うちわやタオルなどであおぐ
- 脇の下・首・足の付け根を冷やす
- 衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを飲ませる  
無理やり飲ませることはやめましょう

## 7月の保健目標 熱中症を予防しよう



**こまめに水分補給をしよう!**

マスクをしている時は、のどの渇きに気づきにくいです。定期的に水分を補給しましょう。

学校には大きめの水筒を持ってきて、十分に水分をとれるようにしましょう。

**上手に水分補給**

ポイント  
は? 軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渇いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... **ちよつとずつ** **こまめに**  
**水分補給が大切!**

**熱中症**

**学** 校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも...

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば...

無理してない?  
水分とってる?  
休けいしよつか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

声をかけて仲間を守ろう

【保護者の方へ】  
毎日の検温や健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。  
熱中症が心配な季節となりました。今年は、感染予防対策でマスクを着用し、常に教室の換気を行っていること、長期の休校中に生徒の体力が低下していること、夏の授業日数が多いこともあって、熱中症の増加が懸念されます。熱中症の予防には、十分な水分補給と、規則正しい生活が重要です。水分は、毎日十分に持たせてくださいますようお願いいたします。体調に不安があるときには、体育や部活動をお休みすることもできますので、無理をしないようにしてください。