

保健委員会だより



NO. 1
R2. 6. 25



梅雨に入り、ムシムシした日が続いていますね。気温の上がり下がり激しいこの時期は体調を崩しやすいです。生活リズムを整えて、元気にこの季節を過ごしてほしいと思います。

保健委員会だよりは1年生の保健委員さんに作成してもらっています。今回は熱中症についてです。



熱中症

声をかけて仲間を守ろう



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？

休けいしよるか

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。



1年1組 保健委員

体と水分の関係

～どうして水分が必要なの？～

水分の出入り 1日約 2.5l

体の水分は、体温調節に重要な働きをしています。一方で、体の水分は日常生活でも自然と体から出ていきます。そのため、水分補給が不十分だと体内の水分が不足してしまいます。

私たちの体は、約60%が水分でできています。

高温な場所やたくさん汗をかいた時は 要注意

熱中症に!!

体内が水分不足になると、体温がどんどん上がり、気分や具合が悪くなったりと、熱中症が起こりやすくなります。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

1年1組

- 暑さを避けましょう**
 - エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
 - 暑い服装にせず
- 適宜マスクをはずしましょう**
 - 気温・温度の高い中でのマスク着用は要注意
 - 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- 丁寧に水分補給しましょう**
 - のどが渇く前に水分補給
 - 大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに
- 日頃から健康管理をしましょう**
 - 日頃からの体温測定、健康チェック
 - 体調が悪いと感じた時は、無理せず自己調整
- 暑さに備えた体作りをしましょう**
 - 暑くなり始めの時期から適度に運動を
 - 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で