



# 7月 保健だより

令和5年6月30日  
金山中学校保健室

今年の東北地方は6月11日に梅雨入りの発表があり、不安定な天気や蒸し暑さから体調を崩しやすい時期になりました。7月は気温が高くなることが予想されるので、熱中症に気を付けて毎日の体調管理を継続していきましょう。

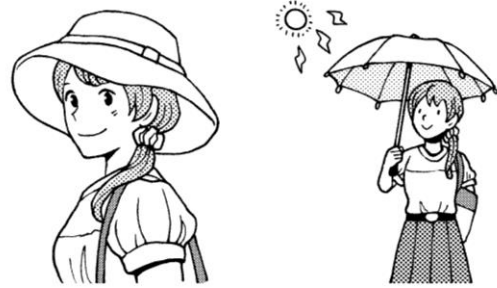
## 熱中症の予防

### こまめに水分補給



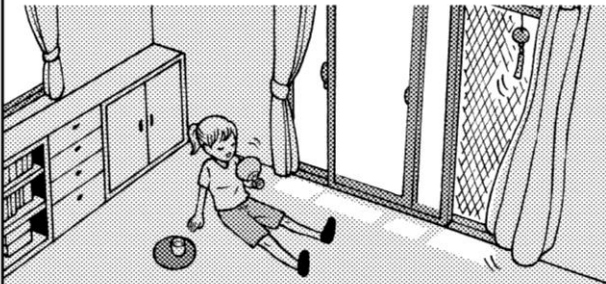
熱中症予防のためには、喉が渇く前に水分補給を

### 帽子や日傘を活用



帽子や日傘を使って、日差しを防ぎます

### 炎天下を避ける



気温が高い日中は、屋外を避けて室内で

### 規則正しい生活を心がける



食事と睡眠をしっかりとり、体力低下を防ぎます

熱中症は、気温や湿度が高い日、風が弱い日、日差しや照り返しが強い日や、梅雨の晴れ間など急に気温が上がったとき、体調不良や睡眠不足のときなどに起こりやすいと言われています。十分に注意して生活しましょう。

### 水分補給のタイミング

「のどが渴いた」と感じる水分不足のサインは、脱水が始まる前兆です。このサインが出る前に、こまめな水分補給を心がけましょう。いつもより水分をたくさんとった方がいいタイミングは、起床後、運動前・運動途中・運動後、入浴後等です。意識的に水分をとり、体調を崩さないように気をつけましょう。

汗をたくさんかいたときには、塩分の補給も必要です。



## 汗の働き

汗は上がり過ぎた体温を下げ、体温を一定に保つ働きがあります。

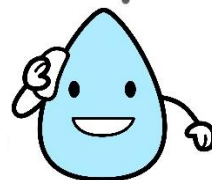
人間の体は体温が高くなると汗をかき、汗の水分が蒸発するときに皮膚の熱をうばうことで体温が下がるしくみになっています。

## 下着の効果

暑い時期こそ、下着を着用しましょう。

下着が汗を吸い取って湿気を外に逃がしてくれるので、衣服を一枚着ているときよりも快適に過ごすことができるといわれています。

体温調節、体の清潔のために、夏でも下着の着用は大切です。



## 修学旅行・宿泊学習に向けて 健康面での注意事項

### 薬について

医師から処方されている薬がある人は忘れずに持参してください。酔い止めの薬、体調不良時に備えた市販薬などは、必要に応じて準備してください。

一人ひとり体質が違うので、飲みなれた薬が安全です。薬によってアレルギー症状が出る人もいますので、貸し借りはしないようにしてください。

※学校から内服薬を渡すことはできません。必要な薬がある人は、各自準備して持参してください。

<乗り物酔いが心配な人へ>

○前日は睡眠をしっかりとりましょう。

○空腹や満腹は酔いやすくなるので気を付けましょう。

○酔い止めの薬を飲む場合には、薬の説明書をよく読み、服用のタイミングを確認しましょう。



### 暑さ・雨対策について

気温が高いことが予想されます。熱中症の危険もあるので、こまめな水分補給や汗を拭きとるハンカチ類の準備など、暑さ対策を行いましょ。

また、屋外での活動時に雨が降ることも考えて、雨具の準備もあると安心です。体が濡れたまま冷房の効いた建物内に入ると、体温が下がり風邪を引くこともあるので気を付けましょ。