

# ほけんだより 7月

長崎市立小ヶ倉中学校 保健室

## 熱中症を撃退！ キラキラ笑顔で夏を乗り切ろう！



### 熱中症ってどんなモンスター？



ジリジリ太陽の光、じっとり汗ばむ空気・・夏は楽しいことがいっぱいだけど、油断は禁物！潜るのは、熱中症という恐ろしいモンスター。  
熱中症は、体の水分や塩分が不足して、体温が異常に高くなる病気なんだ。頭痛やめまい、吐き気、意識障害など、いろんな症状が現れるよ。  
ひどい場合は、命にかかわることもあるんだ。

### 熱中症モンスターをやっつける秘訣



1. 水分補給はこまめに！  
水分補給は、喉がかわく前。普通の生活のときは「麦茶」がオススメ。運動をするとき、長い時間歩く前は、スポーツドリンクの活用すると良いです。
2. 涼しいかっこうで過ごそう。  
通気性のよい服装で。帽子や日傘も忘れずに！室内で寒いと感じるときは、ジャージもよいけど、廊下に出たときは脱ぐなどこまめに調節することが必要です。  
外は、日陰も活用しよう。
3. 汗をかいたら塩分補給も忘れずに！  
汗と一緒に塩分も失われます。各部活動の先生や大人の人の指示でスポーツドリンクやタブレットを活用するといいです。
4. マスクをする人は、こまめに外して休憩。  
マスクをしていると熱がこもりやすくなってしまう。人との距離が十分あるときは、外して休憩しよう。
5. 換気はしっかり。  
夏でもエアコンを使うときは、部屋の空気がこもらないように、定期的の換気しよう。
6. 体調が悪いときは無理せず休もう。  
暑さに負けそうだなと思ったら、無理をせずに涼しい場所で休憩しよう。  
早めの対策が大切だよ。

### 保護者の方へ



○健康診断結果を通知表と一緒に配付します。治療が必要な場合は、早めの専門医の受診をお勧めします。

○夏休み中も熱中症予報を発信する予定です。水筒、帽子、タオルなどの準備と睡眠、朝食などの生活習慣に気を付けて熱中症予防をお願いします。