



# 7月保健だより

長崎市立小ヶ倉中学校 保健室



いよいよ夏休みです。今年は早い時期から暑さが厳しく感じます。熱中症などの病気、ケガに十分気をつけて、楽しく充実した夏休みになるようにしてください。

## 熱中症を予防しよう！！



### 水分補給のポイント

- ①水分補給は喉が渇く前に。
- ②運動や活動の前後に。
- ③声を掛け合って。
- ④こまめに飲みましょう。

※暑さが厳しかったり、熱中症の症状かなと思う時は、大人の人と相談して塩分も摂りましょう。

※登下校に10分以上かかる人は、登下校前に水分を摂ってから出発しましょう。

このあたりの軽い症状に気づいたら、早めに周りの人や大人の人に伝えて体を冷やしたり、水分を摂ったりしましょう。



### 脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない
	皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

## 夏休みの自由研究に・・・

### 食事と体温の変化を記録しよう。

食事の前後で体温はどのように変化するだろうか。食事の内容（甘いもの、辛い物、冷たいものなど）で変化はあるかな？



### おすすめ方

- ・食事前の体温を測定
- ・食事内容を記録
- ・食後15分、30分、1時間の体温を測定
- ・1週間程続けてデータを収集し分析

### 睡眠と記憶力の関係

睡眠時間や質が記憶力や学習効率にどのような影響を与えるかな？

### おすすめ方

- ・2週間の睡眠日記をつける（就寝・起床時間、睡眠の質を記録）
- ・毎日同じ時間に20個の単語を覚える
- ・1時間後、何個覚えているかをテスト
- ・睡眠時間や質と記憶力の関係をグラフにする
- ・最適な睡眠時間を分析する

「心と体」に関する自由研究のヒントを紹介します。この機会に自分の心と体について学ぶ機会にしてはいかが？

## 9月の行事

1日(月) 身体測定  
体操服上下で測定します。

8日(月) 食育講演会（2年）

## 保護者の方へ

4月から健康診断や提出物のご協力ありがとうございました。  
 ・健康診断の結果は、1学期の通知表とともにお渡しします。  
 また、治療が必要と思われる結果については、別途お知らせしております。  
 治療が必要な場合は、お早めに受診してください。特に2年生は10月に修学旅行があります。夏休みを利用して治療をお勧めします。