



ほけんだより

～7月号～

令和6年6月28日
新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
保健室

保健目標

夏を健康に過ごそう

毎日の生活を振り返ろう！！

生活習慣は、健康と大きく関係しています。毎日の生活を振り返り、「いいえ」がついた項目は、どのように改善したら「はい」となるか考えてみましょう。自分の生活に合い、継続できる自分なりの方法を見つけてみてください。

例えば・・・朝ご飯をきちんと食べられるように、今より10分早く起きる。

運動量の少ない人は、近い場所へは自転車を使わず歩いて移動する。



生活習慣チェック



【食生活チェック】

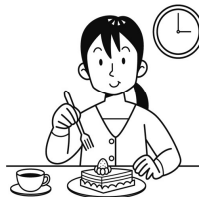
朝・昼・夜きちんと三食食べていますか？

←はい ☐ いいえ→ ☐



同じ種類のものばかり食べず、いろいろな食品をとっていますか？

←はい ☐ いいえ→ ☐



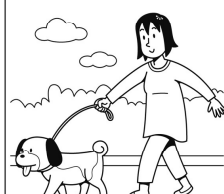
食事やおやつは時間を決めて食べていますか？

←はい ☐ いいえ→ ☐



飲み物は糖分のないものにしてますか？

←はい ☐ いいえ→ ☐



【運動量チェック】
毎日よく歩いていますか？

←はい ☐ いいえ→ ☐



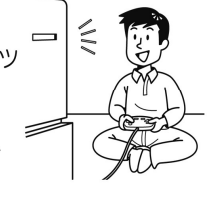
そうじなどのお手伝いをよくしますか？

←はい ☐ いいえ→ ☐



家の外で、よく体を動かしたり、スポーツをしていますか？

←はい ☐ いいえ→ ☐



熱中症に注意しよう！

室内でも熱中症にかかります。
十分に注意しましょう！！

＜熱中症ってどんなもの？＞

暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱を出したりします。これが熱中症です。悪化すると、命に関わります。



＜熱中症を予防しよう＞

熱中症にならないために、次のことに気を付けましょう！

- 規則正しい生活をしましょう。夜更かしして睡眠不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると、体の調子が悪くなり、熱中症になりやすくなります。
- 水分をたっぷり取りましょう。特に体育や運動部の練習前は、運動する前、途中、運動が終わった後に水分を取るようにしましょう。こまめな水分補給がポイントです。
- 運動するときは、必ず休憩をとりましょう。この時、涼しい場所での休憩が望ましいです。
- 普段から暑さに慣れておきましょう。
- 体調の悪いとき体力が低下しているため熱中症になりやすくなります。特に運動は控えましょう。
- マスクは外して運動をしましょう。

＜熱中症の対応＞

熱中症の症状	熱中症を疑ったら・・・	
	＜涼しい場所へ移動する＞	
	風通しの良い木陰やクーラーの効いた部屋	
	＜体を冷やす＞	
Ⅰ度 (軽症)	☐ めまい	☐ 衣服を脱がせたり、緩めたりして、風通しを良くする。
	☐ 立ちくらみ	☐ 体に水をかけたり、ぬれタオルで体を拭いたりしながら、うちわや扇風機であおぐ。
	☐ 筋肉痛	☐ 首、脇の下、足の付け根を冷やす。
Ⅱ度 (中等度)	☐ 手足がつる	＜水分や塩分を補給する＞
	☐ 気分不快	スポーツドリンクや 0.1～0.2%の食塩水が望ましい。
	☐ 汗が止まらない	
Ⅲ度 (重症)	☐ 頭痛	
	☐ 吐き気や嘔吐	
	☐ 体がだるい	
119番通報	☐ 体に力が入らない	
	☐ まっすぐに歩けない	
	☐ 呼び掛けに対して返事がおかしい	
	☐ 体温が高い	
	☐ けいれんする	
	☐ 意識がない	

「意識がない・意識がおかしい」、「自力で水分がとれない」、「症状が改善しない」、という時は、すぐに 119 番通報をして救急搬送します。例え、症状が改善しても、しばらくは経過観察をおこない、症状が続く場合は医療機関を受診しましょう。

