ほけんだより 7月

令和６年７月
熊谷特別支援学校
保健室

暑さも日々増していき、本格的な夏が近づいてきました。日差しが強い日もあれば、湿度が高くジメジメする日もあります。天気に合った服装を考えて、熱中症対策をしましょう！また、2学期制になって初めての夏休みがあります。生活リズムが崩れないように、こころとからだをしっかりと休めましょう。

もうすぐ夏休み

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。
こころとからだをしっかり休めることも大切ですが、夜更かしをしたり、ずっとテレビを見ていたりして生活のリズムを崩してしまわないようにしましょう！

夏休みも規則正しい生活リズム

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。

睡眠中に

眠っている間も呼気からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

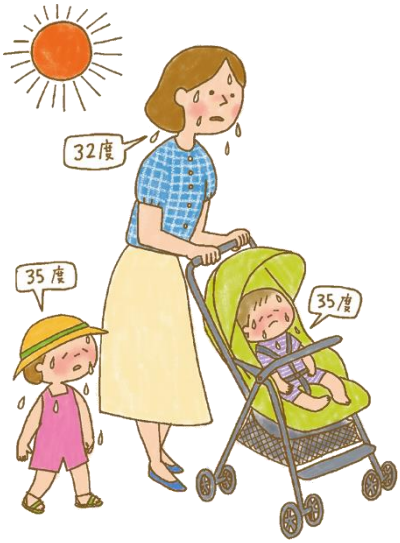
お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

外出中の地面からの照り返しでも、熱中症が起こる可能性があります！

子どもは、大人より気温や周囲の環境の変化を受けやすいので、熱中症になりやすいです。例えば、大人の顔の高さで32℃のとき、子どもの顔の高さでは、35℃程度の感覚になるといわれています。これは、日差し＋地面からの照り返しの影響で大人よりも暑さを感じてしまうとされています。
夏休み中もこまめに水分をとることや日陰・屋内で休憩することを忘れないようにしましょう！！



こんな生活していませんか？ チェック

- □ 夜ふかしが多く睡眠不足
- □ 生活リズムが乱れている
- □ そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べることが多い

- □ 朝ごはんを食べないことがある
- □ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- □ お風呂はシャワーだけで済ませている
- □ のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

熱中症を予防する生活習慣

睡眠をしっかりとる

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。

疲労回復のコツは、１日８時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

栄養バランスの良い食事をとる

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。

米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB_1も豊富です。

のどが渇く前に水分補給をする

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。

30分に１回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

熱中症の症状

軽症 → 重症

立ちくらみ・めまい
足がつる など

頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

保護者の方へ

健康診断の結果や身体測定のグラフ等を記録した「健康カード」をお配りいたしますので、御覧ください。1年間使用しますので、大切に保管をお願いします。夏休み明けの８月28日以降に、担任へ提出をお願いします。