

# ほけんだより 7月

令和6年7月  
富山県立志貴野高等学校  
保健室

———今年の夏は猛暑が予想されています———

## 熱中症予防のキは生活習慣にあり!

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

### 睡眠をしっかりとり

✕ 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。



### 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。



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。

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

✕ そうめんなどの種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。



### 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。



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<sub>1</sub>も豊富です。

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

- ★ 大量の汗
- ★ こむら返り
- ★ めまい
- ★ 嘔吐
- ★ 頭痛
- ★ 意識障害など



最悪の場合は死に至ることも…

もしもこんな症状が出たら…

### 熱中症が疑われるときの応急手当

涼しい場所へ移動する



水などで体を冷やし体温を下げ



水分・塩分を補給する



意識がない・症状が改善しないときは救急車を呼ぶ



応急手当を行って症状が改善した場合でも、翌日までは経過を観察して安静に過ごします。

# 夏休みを有意義に過ごそう



アルバイト



自分の趣味も楽しみたい



そして目指す目標に向かいベストなコンディションで臨むためには、**体力をつける**こと



就職活動



進路実現にむけて！

保護者会にて、定期健康診断の結果をお知らせしました。積極的な受診をお願いします。

規則正しい生活リズム&



適度な運動

健康診断で  
心配なところが  
見つかった人へ

## 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



### 夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。