

ほけんたより 7月

令和6年度7月1日(月) 砧中学校保健室



～いよいよ夏本番です！～

日差しが強く眩しくなってきましたね。この暑さで、体調を崩す生徒が増えています。まもなくやってくる夏休みを元気に迎えられるように、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



夏休み「寝る前スマホ」は要注意！



寝る直前までスマホを見ていると脳がスマホの強い光を「昼間だ！」と勘違いしてしまい、浅い眠りを引き起こします。

～浅い眠りが続くとどうなるの？～

- ① 睡眠不足になる
- ② 体調が悪くなる
- ③ 日中眠気がくるため昼夜逆転しやすくなる
- ④ 熱中症になりやすくなる

楽しい夏休みを過ごすためにも、寝る1時間前からはスマホは見ないようにしましょう！

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。



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。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

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。



熱中症かも!?

と思ったら

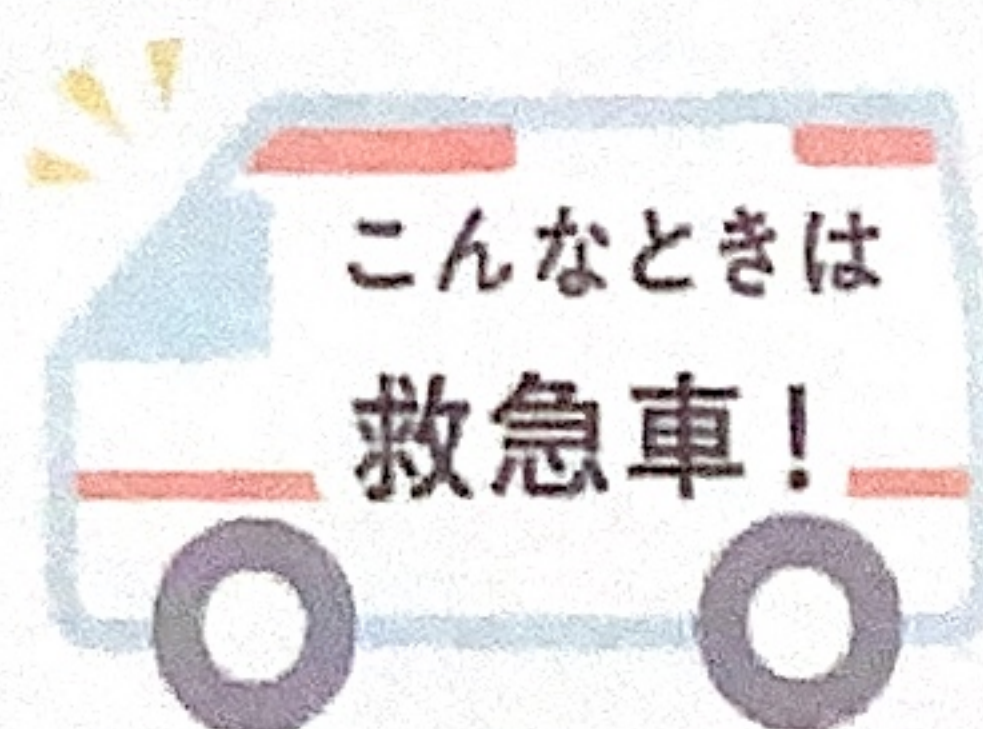
エアコンが効いた室内など涼しい場所へ



首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす



経口補水液などで水分補給



自分で水が飲めない

受け答えがおかしい

⚠ 悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。