

# ほけんだより 7月

野木中学校  
令和7年7月1日

暑い日が続き、夏本番を迎えました。夏は室内外問わず、熱中症への注意が必要です。しっかりと睡眠をとること、3食しっかり食べること、適度に身体を動かして、暑さに慣れることが大切です。自分で体調を整え、夏を元気に乗り越えましょう。



## 熱中症を予防しよう！

熱中症とは暑さによって全身に起こる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の4つに分類されます。ただし、実際の熱中症は、これらの病態が明確に分かれて起こるわけではなく、組み合わせられていると考えられます。重症になると命にも関わる怖い病気です。しかし、日頃の生活や運動時の心がけて防げる病気でもあります。

### 熱射病

こんなときに起ります

暑さに長時間さらされたとき、暑い中で運動をしているとき  
→体温調節機能が働かなくなる



そのときは…

- 反応が鈍い
- 意識がない
- 言動がおかしい
- ショック症状
- 過呼吸

**重症：生命が危険！**

### 熱疲労

水分補給をしないで運動を続けているとき  
→水分や塩分、電解質が不足



- 力が入らない
- めまい
- 吐き気、おう吐
- 頭痛

**手当てをしないと、重症に**

### 熱失神

高い気温の中で運動していて、やめた直後  
→一時的に脳への血流が低下



- 一時的な失神
- 脈拍が早く、弱い
- 呼吸数が増加
- 顔色が悪い
- めまい

### 熱けいれん

たくさん汗をかいたのに、水分だけ補給したとき  
→血液中の塩分濃度が低下



- 足や腕、おなかの筋肉に、痛みを伴うけいれん

### 救急車を！！

#### 意識・呼吸を確認



**体を冷やして、体温を下げる**

- ▶水をかけて、あおぐ。
- ▶首、わきの下、足の付け根に氷やアイスパックを当てる。



- ▶涼しい場所に衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する。
- ▶足を高くして、手足を心臓に向けてマッサージする。



- ▶生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給する。

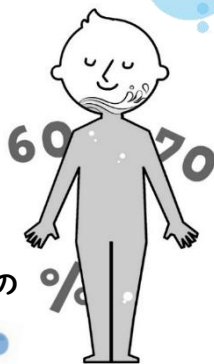
**症状がおさまっても、その日は運動をやめ、病院に受診しましょう**

覚えておこう！応急手当

## 汗をかいたら水分をしっかりとろう

私たちの体の約60~70%は水分だといわれています。老廃物の排泄や体温調節など、日常生活で、1日に約2.5リットルもの水分を失っています。そのため、失った分の水分をとることが必要です。

- 食べものを消化しやすくする。
- 栄養素などを溶かして、血液にのせて体全体に運ぶ。
- 汗として体の外に出ることで体温を調節する。
- 体のなかにある、必要のないものを排泄するのを助ける。



## 汗の大切な働きとは？

暑さが厳しいときや激しい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。

私たちの体は、気温の上昇や運動で熱をもつと、その熱を逃がして、体温を一定に保とうとする働きがあります。具体的には、分泌された汗が蒸発する際に、体の表面の熱を奪っていくことで、体が熱くなりすぎることを防ぐのです。

かいた汗をそのままにすると体が冷えて体調を崩す原因になってしまうため、清潔なタオルやハンカチでふき取るようにしましょう。

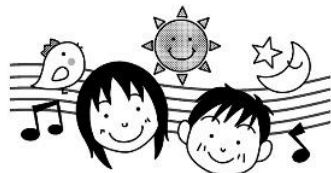


## 夏バテにならないように

### しっかり水分補給



### 生活リズムをくずさない



### ゆるくていいので湯船につかる



### しっかり睡眠



### 冷やし過ぎない



### 食事は栄養パーフェクトで



## 保健委員会活動

### 標語作品紹介

6月2日から6月6日は「野木中学校歯と口の健康週間」でした。

標語を作成して、廊下に掲示したり、保健委員会が歯みがきの大切さについて放送を行ったりしました。

健康週間が終わっても、引き続き自分の未来のために、自分の健康は自分で守るために、しっかりと磨いていくように、呼びかけました。



- 「歯みがきで 輝かそう 歯と笑顔」
- 「輝く歯 君の笑顔が 僕は好き」