



保健だより NO.9

令和6年7月19日
大崎上島中学校
保健室

明日から夏休みですね。せっかくのお休みなので、普段できないことにチャレンジをしたり、心と体にたっぷりエネルギーを補給してくださいね。体力を落とさないように、睡眠や栄養をしっかりとる等、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

夏休み明けに、みなさんの元気な顔が見れることを楽しみにしています。

ポイントをおさえて 水分補給をしよう！



水だけよりも塩分も含んだスポーツドリンクなどを飲む



運動を始める前にコップ1杯程度飲む



運動中は、15分～20分おきにコップ1杯飲む



喉が渴いたと感じる前に飲むのがポイント。

運動中はもちろん、運動の前後や合間の休憩にこまめに補給することが大切だよ。無理は禁物！早めの休養をとろう！

じ さ 時差熱中症って…何！？

時差熱中症って何！？

時間差で症状が現れる熱中症のことを「時差熱中症」といいます。

熱中症って短時間で症状が出るイメージがあったけど

24時間以内の暑さが体に影響を与えて、数時間後にダメージとして「頭痛や吐き気、体に力が入らない」等の症状が表れます。

運動後や暑い場所から離れてからも熱をつけたほうが良いんだね。

激しい運動や高い気温によって臓器などがダメージを受けて、その後ゆっくり悪化してしまうケースがあります。**部活が終わったら、健康観察&水分・塩分補給をして、休養してから帰宅しましょう。**

保護者のみなさまへ

これからますます、暑くなってくるとともに、今年も熱中症が懸念されています。夏休み中の部活動や行事等の活動時には特に、こまめな水分補給や休養を行いながら健康面に留意していきたいと思います。子どもたちが日中も健康、安全に活動するためには、しっかり寝てバランスの良い食事をとることが大切です。ご家庭での声かけや支援をよろしくお願いいたします。