

令和7年7月2日
柏市立風早中学校
保健室

暑い日が続いています。夏に注意したいのが熱中症です。特に、「睡眠不足」「水分不足」「運動不足」の3つの「不足」には要注意。熱中症にならないように、自分の体の調子を考えて行動しましょう。

暑さに負けるな



イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが原因の1つです。規則正しい生活を心掛けましょう。

夏バテを予防しよう

暑い夏を乗り切るために
自分でできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとる</p>	<p>たんぱく質をゆめにとる</p>

日焼けにまつわる〇×クイズ

❖ 水の中では日焼けしない

→ ×

水が防げる紫外線は一部だけ。水面の反射で顔などは焼けやすいです。

❖ そんなに暑くない日も日焼けする

→ ○

紫外線に暑さは感じません。たとえ曇っていて少し涼しく感じる日でも紫外線の80%以上が雲を貫通して地表に届いています。

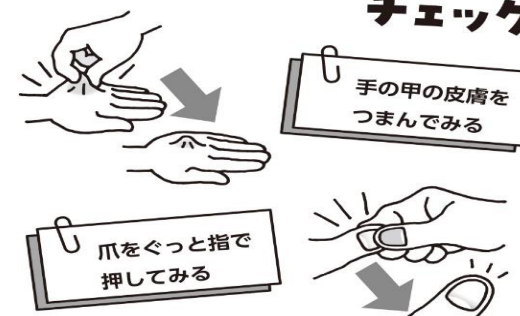
❖ 日焼け止めは何時間でも日焼けを防いでくれる

→ ×

日焼け止めは紫外線を避けられないときに防止する目的で使うもの。長時間紫外線を浴びるためのものではありません。

日焼けはやけどのような痛みが出たり、将来皮膚の病気の原因になったり、あなどれません。正しい知識を持って対策しましょう！

覚えておこう 脱水症チェック



⚠️ どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
中度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

夏休み、心も元気でいるために…

★生活リズムを整えよう

特に睡眠は、心の健康のために大切な役割があります。疲れた時こそ、早めに寝るようにしましょう。

★ストレス発散方法を探そう

音楽を聴く、誰かに話す、スポーツをする、本を読む…。色々方法はあると思いますが、好きなことをする時間を大切にしてほしいと思います。ストレスが全くない生活を目指すのは難しいですが、ストレスと上手く付き合う方法を探しておくことは、自分を大切にすることに繋がります。自分を大切にできるのは、自分自身です。

ココロもけんこうづくり

