

7月のほけんだより

2022. 7
東和中学校

猛暑 をのりきる強い味方 **いい汗** をかこう!

「いい汗」には、こんな特徴があります!

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなるのです。

いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、例えばエアコンがきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいても蒸発しづらくベタベタで、効果が十分に発揮されないのです。



でも、**熱くなりすぎに気をつけて**

「夏の大会に向けて練習をがんばる!」と張り切っているみなさん。でも、体を壊してしまってはいけません。自分の体調を管理することも大切なトレーニングです。

体調で気になることがある人は無理せず、先生に相談しましょう。



《新型コロナ対策》

- 距離を保つ。3密を避ける。
- 換気。体温・体調チェック。
- 手洗い・咳エチケット。消毒。

《熱中症対策》

- こまめに水分補給（休み時間毎に5口ずつ）
- 体調管理（早く寝て、朝ごはんを食べる）
- マイタオル、マイハンカチを持ってくる。

休み時間毎に100mlを取ってください。ゴクンゴクンを5回ほどすると取れます。そうすると部活がある人で1500ml以上は必要になりますよ。重たいけど、たくさん持ってきて飲みましょう。

保健目標

夏の健康管理に注意しよう



こんな人は

熱中症の危険あり!

思い当たることはありませんか?

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない



健康診断の結果、お知らせをもらった人は夏休みを利用してぜひ、診てもらってください。

むし歯があった人は必ずですよ。

コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

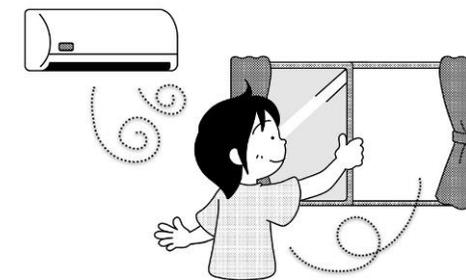
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



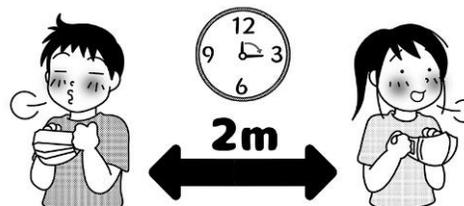
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



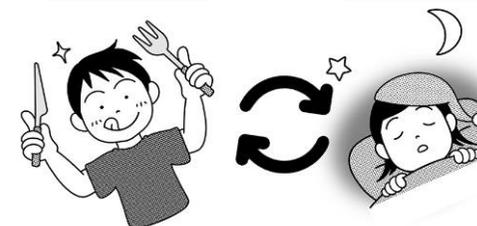
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!