

# ほけなごもり 7月

令和5年7月14日 伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校 保健室

こんげつ ほけんしどう ねっちゅうしょう べんきょう ねんせい にゅうがくじ くら まいにち あさたいく あつ な たいりよく  
今月の保健指導は「熱中症」について勉強しました。1年生は入学時に比べると、毎日の朝体育で暑さに慣れて、体力  
がついてきましたね。ねっちゅうしょう せいかつしゅうかん みだ あつ な こと お なつやす ちゅう  
熱中症は生活習慣の乱れや、暑さに慣れていない事でも起きることがあります。夏休み中も、せっ  
かく身についた生活習慣や運動習慣を崩さず過ごせるといいですね。

ねっちゅうしょう にちじょうせいかつ みだ  
なぜ熱中症になるのか、日常生活が乱れていてもなりやすいことなどを  
がくしゅう じぶん てき たいさく たいさく かんが  
学習し、自分で出来る対策、たりない対策について考えました。



ひざしがつよときはUV  
カットの長袖で、ひざ  
しをカットできるこ  
と、暑い時の外出に  
必要なもの(帽子や  
水筒、タオルなど)を  
確認しました。



# その **水分不足** 熱中症の **危険あり!**

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかしたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

## 行ってきまーす! の前に

も持ったかな?

水筒 帽子 タオル

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

## 体がだるい... それ、クーラー病かもしれません

暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることがあります。冷房は高めの温度に設定しましょう。

