

# ほけんだより 9月号

令和4年(2022年)伊丹市立西中学校 保健室

異常な暑さが続いた夏休みでしたね。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、9月23日の秋分の日まではまだまだ暑い日が続くそうです。

今月のほけんだよりでは、夏休み明けの生活リズムについてと熱中症についてを載せています。

Switch  
夏休みモード



学校モード

切り替えの3ステップ

- ①夜ふかしをせず、早めに寝る
- ②朝起きたら朝日を浴びる
- ③朝ご飯をしっかり食べる



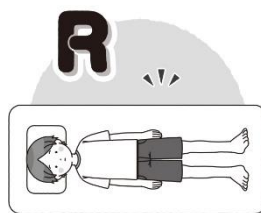
寝る前はスマホの使用を避けよう



夏休みは睡眠リズムが乱れがちです。睡眠リズムを保つには、朝起きたら太陽の光を浴び、夜寝る前にはスマホの使用を避けることが重要です。

©少年写真新聞社2022

ねんざ・骨折・打撲の応急手当 **RICE** を覚えておこう



Rest:安静



Icing:冷却



Compression

圧迫



Elevation

挙げる



その状態で運動すると…

# ☀ 熱中症のキケンあり!

## 1 キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。



体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

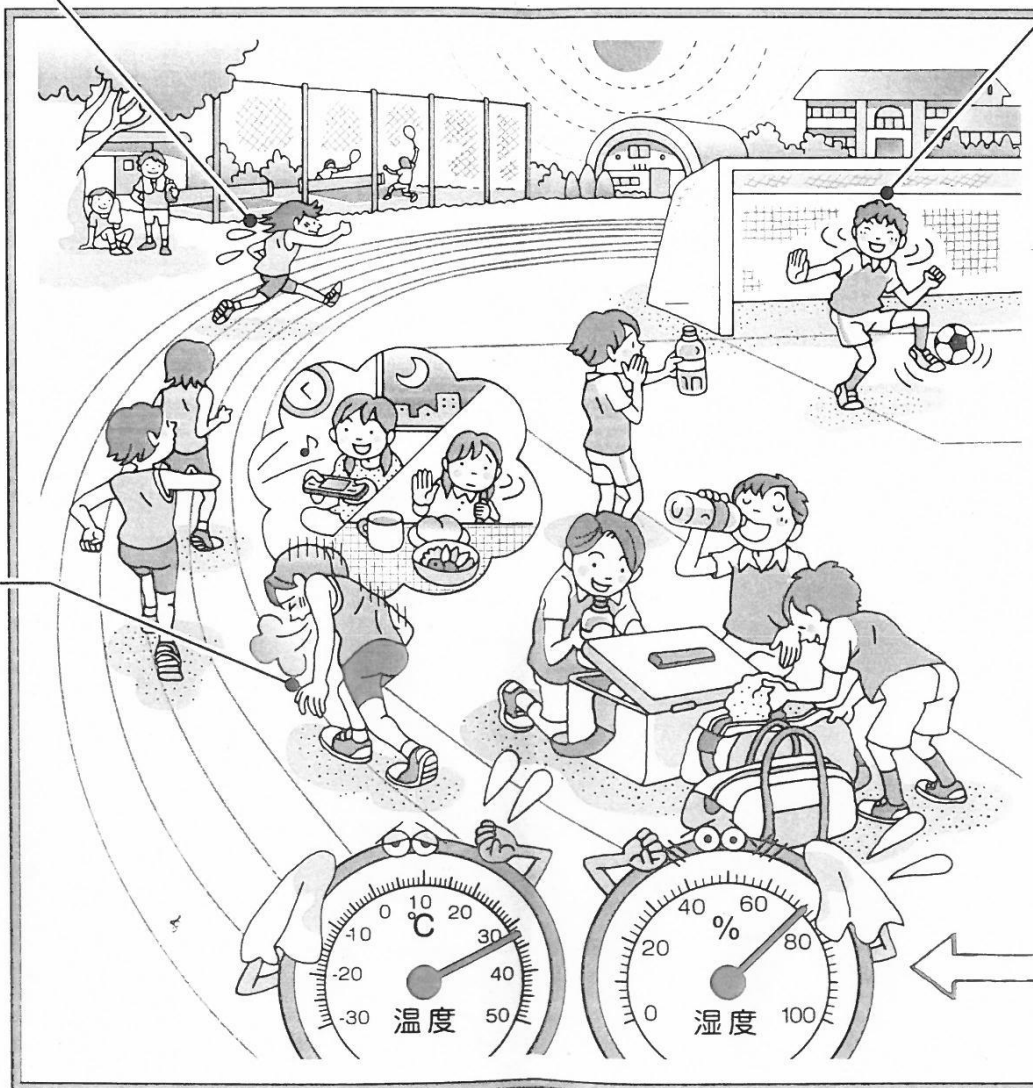
## 2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。



睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



## 3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。



運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

## 熱中症は「湿度」にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

