

ほけんだより 8月

いよいよ2学期が始まりました。長い休みの間に、心にも体にもエネルギーをたくわえることはできたでしょうか。2学期開始のこの時期は、生活リズムの乱れから体調を崩しやすいです。夏休みの生活から切り替え、規則正しい生活を心がけましょう！

また、まだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症にも気を付けてくださいね。



・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)

・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)

・お風呂にゆっくり浸かる

・栄養バランスのよい食事を摂る

・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、
好きなアロマの香りを楽しむ…など)



Q1.熱中症の症状に
「足がつる」は含まれる。
○か×か。

Q3.熱中症が疑われる場合は体の
どこを冷やせばよいでしょうか？

- ① 手首
- ② 足首
- ③ 太ももの付け根

熱中症クイズ

保健委員が考えた

Q2.大量に汗をかいたとき飲むと
最適な飲料は？

- ① 水
- ② スポーツドリンク
- ③ お茶

Q4. A君は体育中に、喉が渇き、
一気に1リットルの水を飲みました。
これは熱中症対策になる。
○か×か。



答え

Q1. ○ 大量発汗による塩分不足でおこる「熱けいれん」は症状の1つです。

Q2. ② 汗をかいたら水分とともに塩分も失うため、両方とれるスポーツドリンクが最適です。

Q3. ③ 足の付け根・首筋・脇下といった太い血管がある部分を冷やすと効果的です。

Q4. × 水を一気に飲むと体が吸収しきれず、排出してしまいます。理想は喉が渇いていなくても、コップ一杯の水を1日に6～8回に分けてこまめに補給することです。