



夏を乗り切る

# 熱中症対策

イラスト by Karen Iwasaki

1. 「水分補給」をこまめに  
室内ものどがかわいてなくても、水分をとりましょう。
2. 「睡眠」を十分に  
エアコンなども適度に使い、睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症も防ぎましょう。
3. 「朝食」を必ず食べてくる!!  
熱中症に悩むのは水分、睡眠不足だけでなく、栄養不足も関係しています。必ず朝食をとりましょう。

あついです。



岩崎委員

ハンドソープ係  
& 換気リーダー  
アイス大好き



前田委員

3年目のベテラン委員  
クラスの健康観察や  
環境整備に  
努めています。

### ーわたしの祖母のお勧めアイスー

ストアーに売っているかき氷アスを器に入れて、  
練乳や牛乳をかけて食べます。試してみてください♪



お勧めはこちら

## 上手な水分補給のポイント

### 水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、  
次のようなタイミングで  
水分をとるとよいです。  
例：起床時、運動中やその前後、  
入浴の前後、就寝前など



### 1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても  
体は吸収しきれません。  
1回あたり200mL  
(コップ1杯)程度を目安に、  
こまめにとるようにしましょう。



### 水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。  
糖分の多いものや  
カフェインの含まれたものは  
日常的な水分補給には向きません。  
なお、大量に汗をかいたときには、  
スポーツドリンクなどの塩分が  
含まれたものを飲みましょう。



水以外なら、  
ノンカフェインの  
麦茶も!

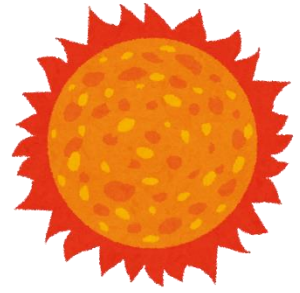
### 水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも  
水分がとれます。  
例えば、ごはん100gには  
約60gの水分が含まれています。  
夏野菜のキュウリやトマト、  
夏の果物のスイカなども  
水分が多いです。



# 保健室から保護者の皆様へ

## ●まだまだ暑い 2024夏



引き続き **熱中症対策** をお願いします。

災害級の暑さが続き、熱中症に関するニュースが後を絶ちません。

さて、夏休み中のお子様の生活はどんな様子でしょうか。

暑いからと言って、だらだらと過ごしている人はいませんか。

この暑さは9月まで続きます。

2学期からの学校生活を、暑さに負けず、元気にスタートさせるためには、夏休み中の生活習慣が大事な鍵となります。

日頃から規則正しい生活とバランスの取れた栄養補給を心がけることは熱中症の予防にもなります。休み中も、ご家庭での健康管理をよろしくお願いいたします。

## ●休み明けの SOS



身体だけでなく **心の様子** にも要注意です。

例年、長い休みの終わりかけに、心の不調を訴える生徒が見られます。

原因を特定するのはとても難しいことですが、悩みの内容は自分自身の問題、進路、学業の問題、友人、男女関係、家庭の問題など複雑多岐に渡っているようで、子どもから大人へと変化していくこの時期の特徴でもあります。

悩みやストレスが大きくなって心がダウンしそうなとき、様々なサインが現れます。

特に心のSOSは以下のような、睡眠・食欲・体調・行動の4つの面に出てくることが多いと言われます。

### 睡眠

- ・布団に入っても、なかなか寝つけないようだ。
- ・遅くまで夜更かししている。
- ・朝、起きるのがつらそう、なかなか起きられない。
- ・睡眠のリズムがくずれている。
- ・眠れないと言う。
- ・寝すぎる。

### 食欲

- ・食欲がない、食べる量が減った。
- ・逆に食べすぎる。  
とくにパンやご飯、お菓子などの炭水化物を欲しがる。
- ・急にやせた、あるいは太った。
- ・体重をととても気にしている。

### 体調

- ・体がだるそう。
- ・疲れている。
- ・元気がない。
- ・顔色が悪い。
- ・腹痛や頭痛、めまい、吐き気などを訴える。

### 行動

- ・学校に行きたがらない。
- ・家から出ないでひきこもりがちになった。
- ・友達と遊ばなくなった。
- ・身だしなみにかまわなくなった。
- ・無口になった。
- ・挨拶をしなくなった。
- ・何度も同じ動作や行動をくりかえす。
- ・気持ちが抑えられなくなり暴力をふるう。
- ・何もしないで長い間ぼんやりしている。
- ・表情が変わらず、感情面での反応が少なくなった。
- ・話が支離滅裂になった、通じなくなった。
- ・独り言を言うようになった。

このようなサインがあるからといって、必ずしも心の病気とは限りません。ただ、これまでなかったのに、このようなサインが見受けられるようになった場合や、長く続くような場合は、それは心のSOSなのかもしれません。

こころの病気は、多くの場合、早期に治療するほど回復も早くなるといわれています。ですから子どもの「いつもと違う」サインをキャッチしたら、早めに専門家に相談してみましょう。