



保健だよ！



No. 5

令和7年7月10日

稲敷市立東中学校

保健室（文責 臼田）

熱中症対策をしっかりと！

例年以上に気温が高い日が続いています。熱中症対策をしっかりと、健康に夏を乗り切りましょう。

★毎日水筒持参でこまめに水分補給★

水筒はできるだけ保冷のものを使用し、毎日きれいに洗いましょう。パッキンのゴムなどはかびやすいので、週に一度は塩素系の消毒薬で消毒することをお勧めします。特に糖分のあるスポーツドリンクを入れた水筒は、カビの増殖が早いので要注意です。

水筒の中身は、糖分の取り過ぎを考えると水やお茶がよいと思いますが、部活動で大量の汗をかく場合にはスポーツドリンクがおすすめです。一度にたくさん飲んでも吸収できる量には限度がありますので、こまめに少しずつ水分補給をしてください。特に運動をする場合は、必ず水分補給をしてから始めましょう。

感染症などの心配もあります。友だちの飲み物をもらうことは絶対にしないでください。



★体調管理が大切★

睡眠不足の時や下痢をしている時は熱中症になりやすいといわれています。

健康な人でも暑さで自然と体力を消耗しています。夜は早めに就寝し、睡眠を十分にとって疲れを次の日に残さないようにしましょう。体調が優れない時には、激しい運動は避けるようにしてください。

体調管理をする上で、衣服の調節は大切です。通気性のよい服装を心がけ、戸外での活動時には、帽子をかぶりましょう。暑いのに、汗をかきながら長袖のジャージを着ているのは危険です。

ここでは、熱中症の予防についてお知らせしました。熱中症になったときはどうすればよいのかについては、学級での保健指導で学習しますので、しっかりと覚えてください。よく知っておくことが、自己管理につながり、さらには仲間を助けることにつながります。

薬物乱用防止教室が行われました

先日、1年生を対象に、稲敷警察署の生活安全課より講師の先生をお招きし、薬物乱用防止教室が開催されました。専門家のお話を聞き、薬物の恐ろしさについてより実感できたようでした。

お話しの中で、若者の中で大麻の検挙者が増えていることや、市販薬を大量に飲んでしまうオーバードーズが急激に増えているなど、身近に迫っている危険について真剣なまなざしで話を聞いていました。もうすぐ夏休みに入り、開放的になりますが、子どもたちを危険から守るためにも、家庭でも話題にいただけると幸いです。

