

ほけんだより 9月

蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和7年9月2日
No. 5

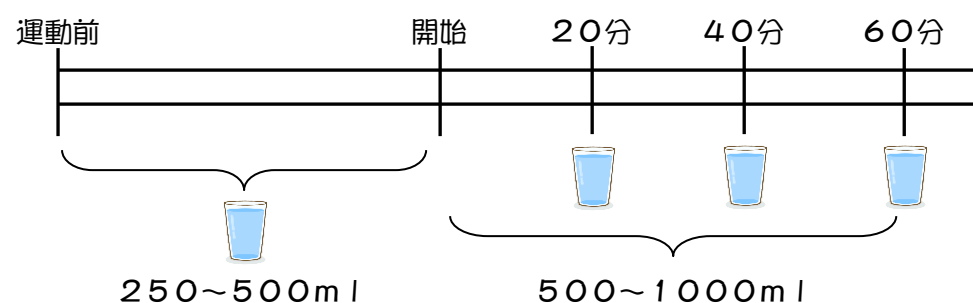
夏休みでリフレッシュすることができましたか？学校も仮設校舎の工事が進み、ずいぶんと景色が変わりました。
気象庁の予報では、10月まで高温が続くと言われています。2学期は体育祭練習などもあるので、熱中症予防には引き続き力を入れていきましょう。



その水分量、足りてる？

まだまだ暑い夏の水分補給。自分ではきちんと水分補給できていると思っていても、実は足りていないことも。どれくらいの量をどれくらいの頻度で水分補給すればいいのか、確認してみましょう。

○運動時の水分補給のタイミングと目安量



水分が吸収されるのに30分程度かかるといわれています。そのため、運動する30分前から水分をとりましょう。

環境や運動量によっては、1時間に1L近くの水分が失われることも。15分~20分ごとにコップ1杯分の水分補給を。

★100ml 飲むのに何口かかるか数えてみよう。水筒から直接飲む時の量がわかりやすくなるよ！



○食事でも大切な水分補給

1日に必要な水分の量は、体重50kgで約2Lと言われています。そのうち食事から摂れる水分は約1Lにもなります。

●朝食は抜かない

特に夏の朝食には、「水分補給」「自律神経を活性化する」「暑い環境で活動するための体力を補う」という3つの役割があります。



●汁物で水分と栄養分を効率よく摂取

特にみそ汁には塩分やミネラルが含まれているため、熱中症予防に効果的。野菜を多めに入れて作るのがおすすめです。



9月9日は救急の日 効果的な応急処置を行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできる応急処置。やり方を間違えてしまうと悪化させる危険もあるので、正しく行えるようにしておきましょう。

ねんざ、突き指

○動かさないようにして冷やす
×冷やしすぎると血流が悪くなり凍傷を引き起こす恐れも。



すり傷

○水道水でよく洗う
×汚れが残ったまま密封すると、菌が繁殖してしまうことも。



目にゴミ

○水に顔をつけてまばたきする
×目をこすると角膜に傷がついてしまう恐れが。



「蓄積型熱中症」に注意！

暑さによるダメージが体に蓄積することで、数日後に症状が現れる「蓄積型熱中症」が、ニュースでも話題になっています。気づかずに悪化してしまうケースも多く、注意が必要です。

リスクになりやすい生活習慣

- ・水分をこまめに摂っていない
- ・暑さにさらされる時間が長い
- ・睡眠不足が続いている
- ・汗をかく機会が少ない



蓄積型熱中症のサイン

- 微熱が数日間続く
- だるさや疲労感
- 頭痛、食欲がわかない
- めまいや集中力の低下
- 寝つきが悪い、夜中に汗をかく
- 休息をとっても回復せず、悪化していく場合は要注意！



9月は気持ちの切り替えの季節？

夏休み明け、「やる気が出ない」と感じる人も多いはず。でもそれは夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず、まだ本調子ではないだけです。そんなときは「小さくスタート」がおすすめ。



例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。

