



# 夏休みが始まります

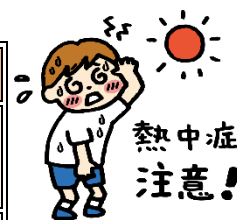
## 夏に起こりがちな健康トラブル ⚡ 体調を整えて楽しい夏に！

### ①夏バテ・熱中症 ～規則正しい生活をし、水分補給・冷房は適切に～

気温や湿度の高い夏、思った以上に体には負荷がかかります。起こりやすい不調として「夏バテ」と「熱中症」があり、似ているようですが、原因や症状などに違いがあります。

#### 🔥 夏バテと熱中症の違い 😊

|          | 夏バテ                            | 熱中症                                      |
|----------|--------------------------------|------------------------------------------|
| 原因       | 暑さによる「体のだるさ」や「食欲不振」などの体調不良     | 暑さで体温調節ができなくなり、体が危険な状態になる                |
| 起こるタイミング | 暑い日が続いたあとや、冷房の効いた部屋と外の温度差があるとき | 炎天下や暑い部屋などで、長時間過ごしたとき                    |
| 症状       | 食欲がない、体がだるい、疲れやすい、眠れないなど       | めまい、頭痛、吐き気、汗が止まらない（または出なくなる）、意識がぼんやりするなど |
| 重さ（危険度）  | 軽い体調不良（つらいけど命の危険は低い）           | <b>命にかかわることもある、すぐに対応が必要！</b>             |
| 対策       | 栄養・水分をとる、しっかり寝る、冷房を使いすぎない      | 涼しい場所に移動、水分・塩分補給、場合によっては救急車！             |



涼しい場所へ移動し、自力で水分補給できない場合は救急車を呼ぼう！

共通の予防法としては、①こまめに水分補給をする（汗をかいたときは塩分も）、②睡眠をしっかりとり、③栄養バランスのとれた食事をする、があります。夏休みでも、規則正しい生活、バランスの良い食事をとることを意識しましょう。



屋外での活動中は特に、水分補給と休憩をこまめにとることが大事です。そして、少しでも「おかしいな」と思ったときは、無理せず周りの人に伝えましょう。

### 水分補給は こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

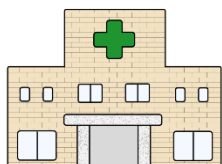
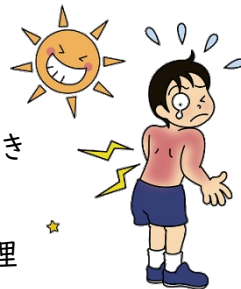
## ②皮膚のトラブル ～汗・紫外線から肌を守ろう～



夏は汗をたくさんかく季節。湿気や蒸れによって、「あせも」「かぶれ」「にきびの悪化」など、さまざまな皮膚トラブルが起こりやすくなります。汗をかいた後にそのままにしておくと、肌に雑菌が繁殖し、かゆみや炎症の原因になります。こまめにタオルで汗をふいたり、着替えたりして、肌を清潔に保つことが大切です。

また、この時期にもうひとつ気をつけたいのが紫外線によるダメージです。日焼けは軽いヤケドのようなもので、赤くヒリヒリするだけでなく、長期的にはシミやしわ、皮膚がんのリスクを高めるとも言われています。屋外で活動するときは、日焼け止め、帽子や日傘を使うなどの対策が必要です。

肌のトラブルは、早めの対処がポイントです。かゆみや赤みが続く場合は無理に触らず、皮膚科で相談してください。



### 今年度の健康診断 すべて終了しました

三者懇談にて、今年度の健康診断結果一覧をお渡ししています。

受診が必要とされた人には、すでに各検査・健診ごとに受診のすすめをお渡ししました。

まだ病院受診していない人は、夏休みを利用して受診するようにしましょう。特に2年生は9月に修学旅行を控えています。安心して行事に参加できるようにしたいですね。



### 夏休みは計画的にすごそう

学校管理下でのケガ…

### スポーツ振興センターの申請書類提出はお済みですか？

授業中や部活動中、登下校中(相手のいる交通事故等は除く)など、学校の管理下でケガをして病院受診した場合、スポーツ振興センターの災害共済給付制度を利用できます。まだ手元に書類のある人は、医療機関に記入してもらったあと保健室へ提出を。

新しい書類が必要な人は保健室まで取りに来てください。

受診してから2年経つと申請できなくなりますので注意！

