

# ほけんだより 7月

東輝中学校 保健室



もうすぐ夏休みが始まります。  
今年の夏休みは、短い期間になりますが、何か熱中できることを  
みつけて、充実したホットな夏休みにしてください。  
また、夏休み中も毎日の健康観察と、睡眠チェック（夏休みの終わ  
りの1週間）をし、規則正しい生活が送れるようにしましょう



ケガなく充実!!

## 夏の部活動

**重要ポイント** 水分補給をしつかりと

**練習開始 30 分前** → **練習中**

250~500ml の水分を  
とっておく。

20 分ごとに水分補給。  
▶ 1 回につき、  
一口~200ml を  
ゆっくりと飲む。

水分が不足すると…

- ・筋肉のけいれん
- ・疲れがたまる
- ・体温が上がりすぎる

↓

熱中症やケガの  
リスクが急上昇!!

## ケガを防ごう!!

- 準備運動をきちんとしよう  
少しずつからだを暑さに慣らしてから、練習開始。
- 休憩時間を大切に  
水分補給や疲労回復も、大切な練習の一環です。
- 声をかけ合って  
注意力が高まり、事故やケガの予防に。



## 熱中症を防ごう!!

- 水分補給は、のどが渇く前に  
練習前、練習中にこまめに水分をとりましょう。
- 体温を上げすぎない工夫を  
練習中、保冷剤をポケットに入れておくと、効果的です。
- 休憩は、日陰の涼しいところで  
休憩中に、冷やしたタオルを首や顔に当てると、体温上昇を防げます。

しっかり睡眠と栄養、そして水分をとって、  
ケガ防止や健康管理に努めましょう!

# 夏の疲れに食事・睡眠 まじひま?

暑さのせいで体が  
だるい、疲れがとれ  
ないという人はいま  
せんか？



「バランスのいい食事」「十  
分な睡眠」に加えて「お風呂に  
入る」を実践してみましょう。

## どうしてお風呂がよいの？

●ぬるめのお湯につかると、副  
交感神経の働きでリラククス  
できる

●クーラーや冷たい食べものな  
どが原因の夏の冷え性にも◎

## オススメの入浴方法

●入浴前に水分補給をしておく  
●38～40度のぬるめのお湯にゆ  
っくりつかる（15～20分）



●食欲が低下して  
いるときは、お  
腹を温める半身  
浴でもOK

例えば…

水分とってる？

無理してない？

休けいしようか

体調に変化はないか、  
お互いを気づかいなが  
ら運動を楽しめるとい  
いですね。



**学** 校での熱中症は、運動  
部の活動や体育の授業  
中に多く起こっています。  
特に、チームプレーの競技  
では仲間への責任を感じて、  
つい無理をしてしまうことも…。  
もし、周りの仲間の行動や表情で気がつ  
くことがあれば、声をかけましょう。熱中  
症は、コミュニケーションでも防げます。



熱中症  
声をかけて仲間を守る