



令和3年7月1日(木)

半田東高校保健室

いよいよ夏本番です。マスクをしていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、「のどが渇いた」と感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、もうすぐ始まる夏休みも色々なことに挑戦できるといいですね。

# こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせず  
ずっと練習している

すると、その後…

学校へ行く途中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった…

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた…

## 熱中症を防ぐコツ

### 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



### 睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

### 休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



# 夏の疲れに食事・睡眠

## もじもじは？

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。

### どうしてお風呂がいいの？

ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる

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つくりにかかる（15〜20分）

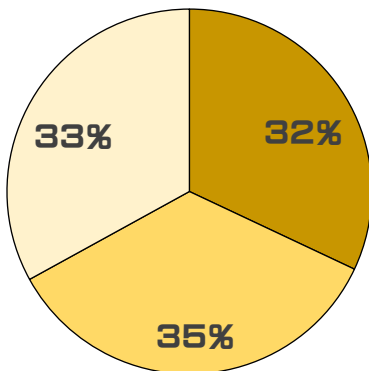
● 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK



## 「新しい生活様式」の意識調査結果報告 vol.3

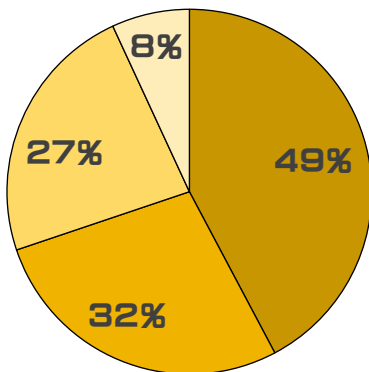
アンケート調査結果の一部をみなさんに報告します。今回は、「検温と体調不良時の判断」についてです。

Q1 毎朝の検温は週にどれくらい実施できていますか。



- 毎日 32% (137人)
- 平日のみ 35% (153人)
- ときどき忘れる 33% (144人)

Q2 自らの体調を考え、朝、体調が悪い場合は学校を休む判断ができていますか。



- よくできている 49% (214人)
- できている 32% (139人)
- ややできていない 11% (45人)
- できていない 8% (36人)

全体の約7割の人が忘れずに検温できているとの回答でした。アンケート実施から4か月が経ちましたが、継続できていますか？できている人は今後もぜひ続けてください。できていない人は、これから習慣化していきましょう。また、体調が悪い場合に休む判断ができていない人は全体の約8割でした。体調が優れない場合は登校を控えるなど、適切な判断をお願いします。

