

# ほけんだより 7月

令和4年7月4日 深谷市立藤沢中学校保健室 第4号

## 災害級の暑さ… これまで以上に熱中症に注意！

学総、体育祭、期末テストと大忙しの6月が終わり、ようやく1学期の終わりが見えてきました。過去最も短い梅雨が明け、連日のように猛暑日が続いた6月末。これから迎える夏本番に向け、今一度熱中症についての理解を深め、しっかりと防いでいきましょう！

### そもそも熱中症とは？



日差しが強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温を調節するはたらきがうまくきかなくなって、起こります。

### どんなときに起こるの？



暑いとき、湿度が高いとき、スポーツをしているとき、しめきった室内や車の中、風がないときなどに起こりやすいです。

### どんなふうになっちゃうの？



めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、吐き気、気持ちが悪く、手足がしびれる、体温が高くなるなど、さまざまな症状があります。

### おかしいと思ったら…



無理をせず涼しいところで休み、水分・塩分補給をしましょう。学校ではすぐに先生に教えてください。遅れ熱中症にも注意です！

### 熱中症を防ぐためのポイントをおさえよう！










- ①帽子や日傘などで直射日光を避けよう！
- ②こまめに水分をとろう！のどがかわいてからでは遅いです！
- ③風邪気味のとき・睡眠不足のとき・疲れているときはしっかり休もう！
- ④規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない丈夫な体をつくろう！
- ⑤バランスのよい食事をしっかりとろう！
- ⑥熱中症になる危険が高い日は、激しい運動などは控えよう！



保健室からの指令 2022 夏 ver.

□にあてはまる文字を入れて、保健室からのメッセージを解読せよ！

①	②		③		④	⑤		⑥	⑦	⑧		⑨
		さ		ま			に					ろ

<p>①夏は暑くて〇〇をかきやすいから、タオルでふきましょう。</p> 	<p>②最高気温が30度を超える日のことを、〇〇〇〇日と言います。</p> 	<p>③けがをしやすい体の部位といえば、ひざ。では、ひざを英語で言うと？</p> 
<p>④大変！たくさん血が出た！すぐに〇〇〇しよう！</p> 	<p>⑤6～8月が旬の魚。漢字で書くと「鱸」！</p> 	<p>⑥夏はこれの浴びすぎに気を付けよう。UVとも言うよ。</p> 
<p>⑦夏野菜の代表、トマトに含まれる赤色の色素。健康効果があるよ！</p> 	<p>⑧ちりも〇〇〇〇山となる！夏休みもコツコツと勉強をがんばろう！</p> 	<p>⑨感染症を引き起こす主な病原体は、細菌、真菌、あとひとつは？</p> 

今月の注目



みなさんは夏野菜は好きですか？私は大好きです！特にとうもろこしには目がなく、美味しいとうもろこしを求めて毎年赤城山まで行っています！夏野菜は色鮮やかで栄養満点なものばかり。みなさんも夏野菜をもりもり食べて、あつーい夏を元気に乗り切りましょう！（´ω´）