

# ほけん通信

## 夏休み号

行方市立麻生中学校  
保健室  
平成30年7月19日

日ごとに暑さが増して、夏真っ盛りになってきました。もうすぐ夏休みですね。長い夏休みを上手に活用して、有意義に生活しましょう！

保健室では熱中症を疑う症状で来室する生徒が増えています。中学生は部活動もあるため、水分補給や体調管理などの自己管理がとても大切です。夏休みも熱中症に気を付けましょう！

### ～上手な水分補給の仕方～

熱中症の原因の一つは脱水です。皆さんは「上手な水分補給」ができていますか？

#### ○体重の約60%が水分で出来ています。

体内の水分は、体温調節をしたり、栄養素や老廃物を運んだりなど、生命維持のために重要な働きをしています。体内の水分は摂取と排泄を繰り返して一定に保たれます。

#### ○こまめに水分補給をしましょう。

「のどがかわいた」と感じてから水分補給をするのでは遅いです。軽い脱水状態の時は「のどがかわき」を感じません。運動前、休憩中、運動後、こまめに水分補給をしましょう。目安は1日1.2ℓです。



#### ○自分に合った水分補給をしましょう。

汗の量は運動量や体質など人によって異なります。運動前と後での体重減少量の7～8割程度の補給が目安です。自分に必要な補給量を確認しましょう。

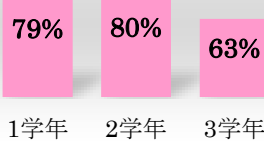
#### ○塩分補給もしましょう。

汗には水分だけではなく塩分も含まれています。たくさん汗をかく時は塩分濃度0.1～0.2%の飲料水で水分補給をしましょう。

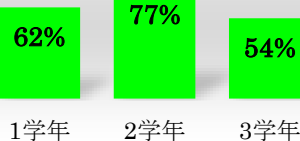
### 夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」

6月末に実施した生活習慣アンケートの結果です！

夜11時には寝ている  
(はい)



毎朝、7時には起きる  
(はい)



朝ごはんを食べる  
(はい)



多くの方が「早寝・早起き・朝ごはん」を毎日実施できているようですが、まだ習慣になっていない人もいます。睡眠不足や栄養不足は熱中症の原因にもなります。「平日は習い事や宿題があって早く寝られないんです…」と保健室で話している生徒もいましたが、夏休みは時間がたくさんあります！ぜひ、この夏休みの間に「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣化しましょう！

### ～受診報告書提出のお願い～

1学期に実施した健康診断の結果をお返ししました。異常があった生徒は夏休み中に受診しましょう。また、受診結果を報告書に記入し、保健室まで提出をお願いします。

<記入上の注意>

- ・報告書を紛失してしまった場合は保健室までご連絡ください。
- ・報告書は保護者の方が記入していただいても構いません。
- ・夏休み中に治療が終わらない場合は途中経過で構いません。

