

# ほけんだより7月

7月には「涼月」という別名があることを知っていますか？昔の人は、7月を秋と考えていて、夕方や夜などの涼しさを表現したものです。しかし、今の7月は、これから夏本番です。そして、熱中症になりやすい季節でもあります。睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べるなどの生活リズムを整えるほか、水分補給や運動時の休憩などもしっかりおこないましょう！

## 積乱雲には、気をつけて！

こんな変化を感じたら、それは積乱雲（入道雲）が近づいてくるしるしです。まもなく、激しい雨と雷がやってきます。竜巻が襲ってくるかもしれません。



すぐに危険な場所からはなれ、安全な場所にひなんしましょう！

まよっている時間はありません。「自分は大丈夫！」「恥ずかしい！」という気持ちは捨てて、すぐに危険な場所から離れましょう。周囲にも声をかけて！

- 激しい雨の中を歩くのは危険。しばらく雨宿りを！
- 雷が落ちたり、突風でゴールが吹き飛ばされたりします。建物の中に入って！
- 木に落ちた雷で感電することがあります。木のそばから離れて！
- あっという間に水かさが増え、流れが激しくなります。川のそばから離れて！

しばらくの間、丈夫な建物の中で、身を守りましょう

## 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。

【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。

【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。



水分、塩分、栄養がまるっととれる！

## 汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のもとには血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがなく、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



## 夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。暑い日は、それだけで疲れるもの。部活動や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかも!? そんなときはいつもより早めに休むのがおすすめです。

ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。すると午前中から、元気に活動できます！

勉強や部活動を頑張ったり、友だちと楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。



もうすぐ、夏休みが始まります！！

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、「治療勧告書（受診のお勧め）」を通知しています。

受診や治療は、順調にすすんでいるでしょうか？

まだ医療機関を受診していない場合は、夏休みを利用して受診や治療をお願いします。

