



中央区立日本橋中学校

7月号

令和5.7.20発行

健康 カード

通知表といっしょに「健康カード」を配布しました。一学期に行った健康診断の結果です。一年間の成長および現在の健康状態をもう一度確認してください。視力をはじめ、整える必要があるところは、夏休みを利用して受診し、いい状態で二学期が迎えられするようにしてください。なお、健康カードは、ご家庭で保管していただき、提出の必要はありません。

自由な時間が
いっぱいあります

いろいろなことに
チャレンジできる!



行動範囲が広がります

友だちとあちこち
出がけたいな。



実力アップの
チャンスです

部活動の練習を
がんばろう!!



いろいろな体験が
できます

海やキャンプに
行くかも。



元気で楽しい夏休みを

ダークサイドに気をつけて

あれもこれも
詰めこみ過ぎないで



Point

- ゆとりのある計画を。
- 規則正しい生活リズムを守る。



楽しいときこそ
誘惑に注意



Point

- 出かけるときは、家の人に、行き先、一緒に行く人の名、帰る時間を必ず伝える。
- 好奇心だけで行動しない。



熱中症に
ならないように



Point

- 練習中も、こまめに水分補給をする。
- 休憩時には、日かげで休む。



事故やケガに
気をつけて



Point

- ルールを守り行動する。
- 遊泳禁止・立入禁止の場所には、絶対に近づかない。



飲み過ぎに注意!!



糖分のとり過ぎは、夏バテだけでなく、肥満や生活習慣病の原因になります。

500ml入りペットボトルの清涼飲料水に含まれる砂糖の量

(飲料は一例/3g入りスティックシュガーに換算)

コーラ：57g



19本

オレンジジュース
(果汁30%)：50g



16.6本

スポーツドリンク
：30g



10本

熱中症に気をつけて!

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき




食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い




炎天下だけでなく、室内でも熱中症が起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

では、こんな場合は?

冷夏は、熱中症になりにくい?



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。



水分補給は、のどが渇いてからでいい?



のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給するのが大切です。



衣服の色や形は、関係ない?



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすです。



	熱射病	熱疲労	熱失神	熱けいれん	スポーツ時の水分補給 ここがポイント
起こります	暑さに長時間さらされたとき 暑い中で運動をしているとき →体温調節機能が働かなくなる	水分補給をしないで運動を 続けているとき →水分や塩分、電解質が不足	高い気温の中で運動して いて、やめた直後 →一時的に脳への血流低下	たくさん汗をかいたのに、 水分だけ補給したとき →血液中の塩分濃度が低下	① 渇く前に飲む ●飲む量の目安● ・練習前 250~500ml ・練習中 15~30分ごとに 一口から200ml くらい ② 水分の他、塩分やミネラル分を補給 2~4倍程度に薄めたスポーツドリンクなど ×甘すぎるもの ×炭酸飲料
そのときからだは...	●反応が鈍い ●意識がない ●言動がおかしい ●ショック症状 ●過呼吸 重症：生命が危険!	●力が入らない ●めまい ●吐き気、嘔吐 ●頭痛 手当てをしないと、重症に	●一時的な失神 ●脈拍が速く、弱い ●呼吸数増加 ●顔色が悪い ●めまい	●足や腕、おなかの筋肉に、 痛みを伴うけいれん	
おぼえておこう 応急手当で	救急車を!! 意識・呼吸を確認 からだを冷やして、体温を下げる ◆水をかけて、あおく。 ◆首、わきの下、足の付け根に氷やアイスパックを当てる。	◆涼しい場所に衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する。 ◆足を高くして、手足を心臓に向けてマッサージする。	◆生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給する。		
		症状がおさまっても、その日は運動をやめ、病院に受診しましょう			