

# 7月 ほけんがよし

令和5年7月15日  
中野区立中野東中学校  
校長 久保田 啓介  
養護教諭 菊池 茉璃乃

本格的に気温が高い日が増えてきました。毎日蒸し暑いですね。皆さん、熱中症対策はできていますか？水分補給や適切な服装選びで体温管理をして、自分の健康を保ちましょう。先月号で記載した「暑熱順化」もぜひ実施してみてください。

いよいよ21日から夏休みが始まります。生活習慣を崩さないよう心掛けながらお休みなを楽しんでくださいね。



## なかなかできない治療を今こそ

「受診のお勧めをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



## 冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテ。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

## なつやすみの約束

### やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



### 乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさず！



### 水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



## 熱中症 こんな症状に注意

### 熱中症 重症度と対応

| 軽症   | 中等症   | 重症  |
|--|---|---|
| めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り<br>※意識ははっきりしている   | 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下  | 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作  |
| <br>水分・塩分をとらせ、様子を見守る              | <br>自力で水が飲めないときは119番 | <br>ただちに119番 |
| 重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。<br> |   |   |
| もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。  |   |   |

## 水辺で遊ぶときはライフジャケットを



海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

命を守るために…

- 友だちに「川で遊ぼう」などと誘われても、子どもだけで行ってはいけません。大人に声を掛けましょう。
- 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。これは大人がいる時でも同じです。水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。



車に乗ったらシートベルトをするように「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。覚えておいてくださいね。