

# ほけんがよりの7月

令和5年7月12日  
星林高校 保健室

期末テストが終わり、いよいよ暑さも本格的になってくる季節です。

みなさん、体調はいかがですか？まだ暑さに体が慣れていないかもしれませんね。夏本番になる前にしっかりと体を休めて体調を整えておきましょう。健康を維持することはこの先、大人になってもとても大切なことです。自分の体はどんなことで疲れやすく、どんなことは得意なのか、少し考えてみてはどうでしょうか。

これからどんどん暑い日が続きます。屋外活動だけでなく、屋内活動でも熱中症は起こります。熱中症にならないように、声を掛けあいながら予防して過ごしていきましょう。

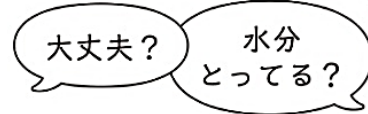
## 大丈夫？ そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件\*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

### もっと練習してうまくなりたい みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をつくりましょう。

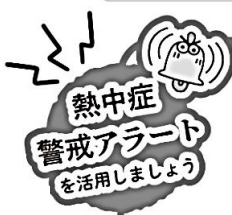
## 熱中症

### How? どのように予防するの？

- 暑さを避ける** 帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。
- こまめな水分補給** のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。
- 体調がよくないときは無理をしない** 疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。
- 服装を工夫する** 風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



7月4日に「部活動における救急処置・熱中症対策講習会」を各クラブの代表者に実施しました。ほとんどのクラブからの参加があり、みなさん集中して真剣に聞いている様子でとても嬉しく思いました。みなさんが暑い夏を元気に過ごせるように、と願っています。そして今後も感染症対策は大切です。夏風邪、インフルエンザやコロナウイルスにも気をつけてすごしましょう。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

