

Heart contact

令和7年 7月
江南市立北部中学校



7月の保健目標 『暑さに負けない生活をしよう』

暑さが厳しい日が続いています。みなさん元気に過ごせていますか？気温と湿度が高いこの時期は熱中症が心配です。熱中症を予防するために必要なことを知っていますか？暑い日も元気に過ごすために必要なこと5つを紹介します。ぜひ実践してみてくださいね。

1 こまめな水分補給を心がける！

水分補給は一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯くらいの水をこまめに飲む方が効果的です。また、水分だけでなく塩分も一緒にとることが必要です。スポーツドリンクや塩分タブレットなどを活用して、水分も塩分もこまめに補給するようにしましょう。



2 朝食をしっかり食べる！

朝食には、夜中に失った水分を補うという役割があります。朝食をとらないと、体内の水分バランスが崩れ、脱水状態になる危険性が高まります。水分を多く含む野菜や果物、塩分も一緒にとれるみそ汁などがおすすめです。



3 睡眠不足にならないように気をつける！

睡眠不足の状態では、次の日に運動をすると体温が高く、汗の量も多くなり、体温を調節する働きが低下して、熱中症になりやすくなると言われています。エアコンや扇風機を適度を使用して、睡眠環境を整えましょう。



4 体調が良くない、と思ったときは無理せず休む！

体調が良くない日は、熱中症にかかりやすいです。『いつもと調子が違うかも』と不安なときは、無理はせず、涼しい場所で休養するようにしましょう。



5 外に出るときは帽子や日傘を使う！

日差しが強い日には、直射日光を避けるために、帽子や日傘を使うことが熱中症予防に効果的です。体育の授業や登下校などで使用できるといいですね。また、外での活動中には、日陰を利用して適度な休憩をとることも必要です。

