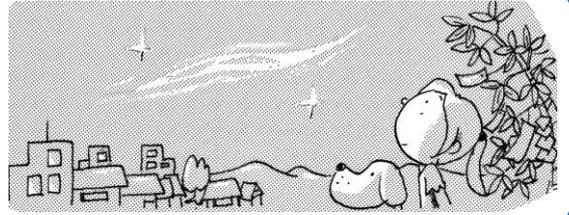


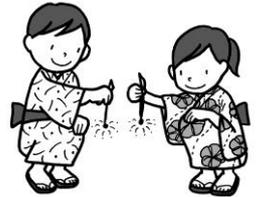
ほけんだより 7月

れいわ ねん がつ ぐんまけんりつたてばやしこうとうとくべつしえんがっこう
令和7年7月 群馬県立館林高等特別支援学校



急に暑くなりました！いつも以上に熱中症対策！

今年は、比較的涼しい日が続き、6月半ばから急激に気温が高くなりました。体が暑さに慣れていないため、熱中症になるリスクが高まります。まずは、自分でできる熱中症対策をしっかりと行い、自分の体を自分で守りましょう。😊



熱中症を予防するために自分でできること！

| | |
|-------------------------|------------------------|
| <p>＊こまめに水分をとる</p> | <p>＊しっかり食べる・寝る</p> |
| <p>＊涼しい服装になる・帽子をかぶる</p> | <p>＊適度に休けいをとる・汗を拭く</p> |

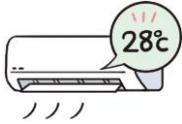
熱中症の症状を覚えておきましょう

| | | |
|---|---|---|
| <p>…軽症…</p> <p>手足のしびれ、めまい、立ちくらみ、足がつる など</p> | <p>…中等症…</p> <p>吐き気、頭痛、だるい、意識がおかしい など</p> | <p>…重症…</p> <p>意識や返事が無い、けいれん、真っすぐ歩けない、体が熱い など</p> |
|---|---|---|

『いい汗』をかくて健康に過ごそう！

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に調節されています。「いい汗」とはこの調節がうまくいっている時の汗です。

○「いい汗」をかくために・・・

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>水分補給を こまめにする</p>  | <p>エアコンの温度は 28℃前後</p>  | <p>湯ぶねにつかる</p>  | <p>バランスの よい食事をとる</p>  | <p>適度な運動を する</p>  |
|---|---|--|---|--|

いい汗

- ・さらさらしている
- ・汗の粒が小さい
- ・においがいい
- ・乾きやすい



水分補給をするときの注意点

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。飲むもの、飲み方を知り、上手に水分をとりましょう。また、たくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。



こまめに少しずつ飲む

一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲む方が効果的！



おすすめは「水」か「お茶」

● 清涼飲料水には、糖分が多く含まれている。
⇒ 糖分の取りすぎは、肥満やむし歯、糖尿病などのリスクが高まる。

冷たいものの取りすぎ注意

● 体が冷える
⇒ 腹痛や体調不良の原因になる。



保健室からの連絡

★7月の体重測定は、1日(火)に行います。
測定が終わったら、「体重のグラフ」でお知らせします。

