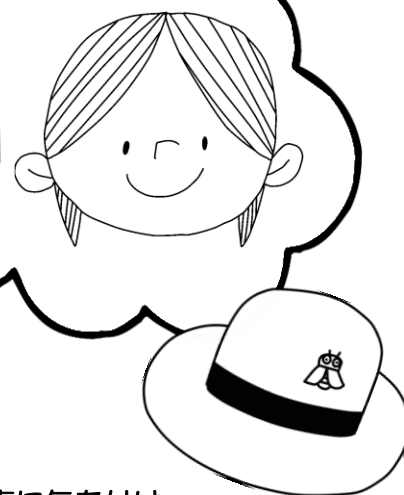


すこやか

2026. 7. 16 羽生市立南中学校 保健室



体調を崩さないようにしよう！

毎日、湿度が高く、ジメジメとした日が続いています。

暑い夏に負けないように、しっかり水分をとり、生活リズムや食事に気を付け、夏休み中も引き続き、熱中症対策に努めていきましょう。

この夏はこれをやめてみよう！

嫌なだるさを伴い夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手に働かなくなるのが原因の一つ。

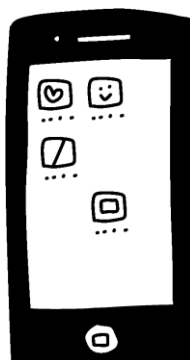
「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

- 1 エアコンの設定温度を下げすぎるのをやめる！
- 2 冷たいものばかり飲むのをやめる！
- 3 朝寝坊をやめる！

SNSの『ルール違反』大丈夫！？

スマホを使う時間が増える夏休み。
ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ・悪口や差別的な内容は書かない。
- ・暴力的な言葉は使わない。
- ・知り合いのアドレスや個人情報を書かない。
- ・雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない。
- ・他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない。
- ・根拠のない『うわさ話』をしない。
- ・人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない。



気軽な気持ちで書き込むとトラブルが起こったり、大変な事件に発展したりするケースも。スマホの使い方についてもう一度見直してみましょう。

水だけじゃ危ない？上手に水分補給を

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人はいませんか？
汗には塩分（ナトリウム）が含まれて、スポーツなどで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といい、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることも…。

たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給することが大切です！
こまめな水分補給だけではなく、塩分もバランスよく摂取しましょう。

☆お願い☆

「のどが渴いた」と感じたときには水分不足のサイン！！

脱水が始まる前兆です！

運動をしていなくても、のどが渴いていなくても

こまめに水分補給を！

※水やお茶を一口飲んだだけでは水分は足りません！！



熱中症予防にプラスして手のひらの冷却

夏にスポーツをする人は、特に熱中症対策がとても大切です。

こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが、手のひらを冷やすこと！

手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通ってます。

熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられます！

手のひらを冷やす時のポイント

☆氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的ですが、保冷剤などでもOK！

☆運動前と休憩中3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります。

夏休みの過ごし方に注意しよう

☆規則正しい生活を送りましょう。（睡眠・食事）

長期休みは、生活リズムを崩しやすくなります。ダラダラ生活せずに、夜寝る時刻・朝起きる時刻を決めて、しっかり食事を摂るなど学校があるときと同じリズムで過ごしましょう。

☆しっかり休養を取りましょう。

もし、体調が悪いときは、無理をせずに自宅で休養しましょう。

☆外出時は「いつ、どこで、誰と、帰宅時間」を保護者の方に明確に伝えましょう。

休み中は自由な時間が増えます。色々なことに挑戦してほしいと思いますが、安全にも気を配るようにしてください。