

# ほけんだより 7月



令和4年7月4日  
川口市立領家中学校  
保健室 No. 5

あっという間に梅雨が明け、非常に暑い日が続いています。今年も本格的な夏がやってきますね！夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなります。暑さに負けず1日元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。熱中症対策をしながら夏を過ごしていきましょう！

その状態で運動すると…

## 暑さに負けるな!

### ☀️ 熱中症のキケンあり!

#### 👋 キケン! 過度な運動

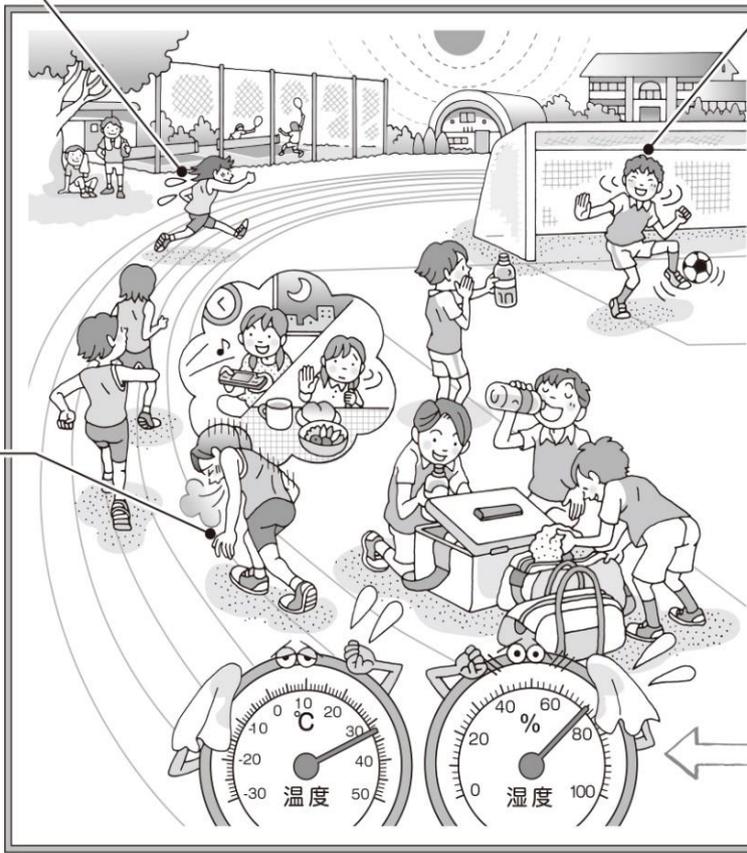
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。  
体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

#### 👋 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。  
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



#### 👋 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。  
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

#### 🔥 熱中症は “湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。  
気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

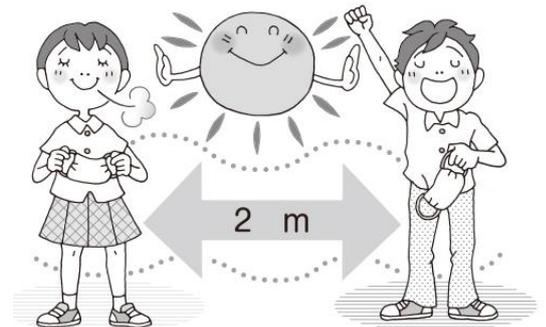
## コロナ対策・熱中症対策バランスよく! ~マスク熱中症に気をつけて!~

マスクを着用していない場合と比べると…

心拍数上昇      呼吸数上昇      体感温度上昇

➡️熱中症リスクがとても高まる!!

登下校・体育・部活動・外での活動のときはマスクをはずしましょう! 周りがマスクを外していても苦しい・暑いと感じているのであれば外してOKです! 自分の身は自分で守りましょう!



# 領家中歯科月間の取り組み

## ★歯科月間動画の作成&上映

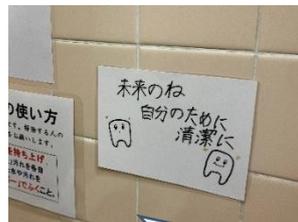


3年生、6組、1年生(有志)の保健整美委員で「領家中歯科クイズ」の動画を作成しました。



6月14日限定昇降口で上映!  
「おもしろい!」「へえ〜」の声もあがっていました。

## ★歯科標語カード作成&掲示



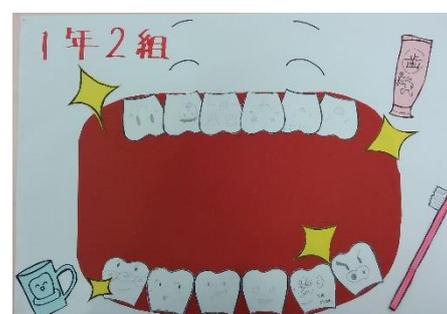
2年生の保健整美委員が、歯科標語のカードを作成し、トイレに掲示しました。みなさん気づきましたか?

## ★歯みがきカレンダー・歯科クエスト

### 歯みがきピカピカ賞 1-1

### 歯みがきががんばった賞 6組

### 1-2



歯みがきカレンダーの毎日の目標を達成し歯の健康に対して意識を高くもつことのできたクラスです!  
歯科クエストは全クラスのものを視聴覚室前に掲示しますのでぜひみてください!

## 1年生校外学習に行ってきました♪

5月31日、1年生の校外学習でマザー牧場に行ってきました! マザー牧場ではたくさんの動物たちと触れ合う体験ができます。動物たちと触れ合う前後は感染症対策のためきちんと手洗いをする姿が! 昼食をとるときも各班で座る位置を工夫し、黙食をきちんと行っていました。

1年生のみなさんの校外学習での感染症対策はバッチリでした! 班で楽しみながら協力し行動する姿が素晴らしかったです!



## 3年生修学旅行に行ってきました♪

6月6日~8日の3日間で3年生は京都・奈良方面へ修学旅行に行ってきました! 保健係による健康観察を出発2週間前からきちんと実施したことで、大きなけがや病気もなく参加者全員が無事に帰ってくることができました! 黙食や黙浴などの感染症対策をしながらも、みんなが楽しみ、成長した3年生の姿を見ることができて嬉しく思いました。



北野天満宮の青もみじが見ごろでした◎

部屋に戻り布団の枕元をみると、

夢占いで「体力・気力」を意味する

「折り紙の馬」がありました! 女将さんのお心遣いが嬉しかったです。

