



ほけんだより 7月



札幌市立日章中学校
2024年7月4日
NO.8

7月になり気温の差が大きい日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？今年も暑い夏がやってきます。生活リズムを整え、夏を元気に乗り切りたいですね。

マイコプラズマ肺炎での欠席が増えています。

マイコプラズマ肺炎は人にうつることがある感染症です。

- 潜伏期間：感染してから2～3週間の潜伏期間があります
- 症状：発熱や頭痛、全身のだるさなどカゼのような症状
発熱後3～5日後くらいから咳症状が出始めます。
徐々に咳症状がひどくなり解熱後3～4週間続くのが特徴です。
熱は上がったたり下がったりする場合があります。
- 感染経路：カゼなどの感染経路と同じ飛沫感染と接触感染です。
- 感染予防：手洗い、うがいなどの一般的な感染症対策をしましょう。
また、咳などの症状がある人はマスクをお願いします。



熱中症予防のカギは生活習慣にあり！

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。
疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



こんな生活
していませんか？

チェック

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ そうめんなど冷たい物や
あっさりした物を食べる人が多い



- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとる

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を 予防する 生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

✕ そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンBも豊富です。

のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



1学期に予定されていた定期健康診断がほぼ終了し、異常の疑いのあった人には「お知らせ用紙」をお渡ししています。結果など不明なことがある場合は保健室までお知らせください。

1年生の希望者を対象に色覚検査を実施しますが（申込書は回収済みです）2・3年生で1年生の時に色覚検査を希望しなかったけれど、色覚検査を受けたい場合は、保健室までお知らせください。