

# ほけんだより 7月



桶川西中学校

保健室

2021/07/13

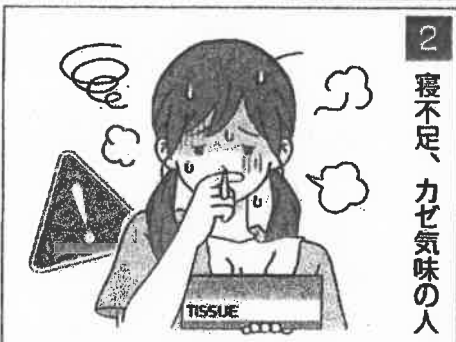
梅雨も終わりを迎えます、いよいよ夏の暑さが増してきます！

## こんな人は 熱中症の危険大！



1

暑さに慣れていない、  
体力がない人



2

寝不足、カゼ気味の人



3

がんばりすぎる人

熱中症は室内でも起こります！



みんなで声をかけ合って  
防ぎましょう！

(ウラ面の答えは7・12・91・41・8・カ)

## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、  
マスク内の湿度が上がって、  
のどの渇きに気づきにくい  
ので、注意が必要です。

熱中症の要因には気温や湿度のほか、その日の体調が大きくかわってきます。しっかり食べること、良く眠ることは、とても大切なことです。

この時期、朝ごはんに味噌汁があると、とっても良いって知ってましたか？

味噌汁は熱中症予防に必要な塩分や水分を補えるため大変良いのだそうです。



## 生理用品を

### 寄付していただきました

5月下旬、桶川地区更生保護女性会から  
月経用のナプキンを寄付していただきました。  
本校では保健室に置いてあり、必要な生徒に  
順次配布させていただいております。

