

# 保健室だより 5月号

令和6年5月24日  
北区立王子桜中学校  
養護教諭 木下沙央里

いよいよ明日は体育祭ですね。ダンス、リレー、学年種目・・・どの種目もとても楽しみです。報道にもある通り、熱中症が心配な時期です。王子桜中の保健室にも、体育や部活のあとは「気持ちが悪い」「頭が痛い」と体調不良の生徒が来室します。予行練習の時にみなさんにお話しした通り、早寝・早起き・朝ごはんなどで生活リズムを整えること、水筒でこまめに水分補給することなど熱中症対策をしっかりとすることが大切です。けがのない充実した体育祭となるよう体調管理をしてください。

また健康診断の結果は受診の必要のあるものからお返ししています。後日個別にすべての結果をお返ししますので、しばらくお待ちください。



## 熱中症ってどんな症状?? (今の時期は気温に体が慣れていないため、注意が必要です)

高温多湿な環境では、体の水分・塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなかったりするため、体内に熱がたまり、**筋肉痛や大量の発汗、吐き気など**の症状が表れ、重症になると意識障害などが起きます。

こんなときは注意!!

### ★熱中症予防3か条★

- Ⅰ. 規則正しい生活リズムを保つ!
- Ⅱ. こまめに水分を補給する! (スポーツドリンクなど塩分を含むもの)
- Ⅲ. 涼しい場所で休憩をとる! 身体を冷やす!!



### 毎日必ず朝ごはんを食べる!

朝食を食べる習慣がない人は、バナナと牛乳、シリアルなどだけでもまずは食べましょう!  
熱中症や貧血などの予防につながります。  
先生のおすすめは「お味噌汁」です!

### 着替えの予備を持ってくる

汗をかいたときや、急な雨にそなえて、着替えやタオル等を持って来ましょう。ジャージを着たままの運動も熱中症に注意が必要です。

### けがや体調不良時は無理しない!

痛いところがあったり、具合が悪かったりしても、がんばりたい気持ちはよくわかります。でも無理は禁物! です。

### 水分をこまめにとる! 体を冷やす!

水筒を持ってきておらず、脱水になっている生徒も多いです。見学でも、気温や湿度の高い場所では体調を崩します。部活がある日は水筒を2本用意するなど、工夫して水分補給してください。