



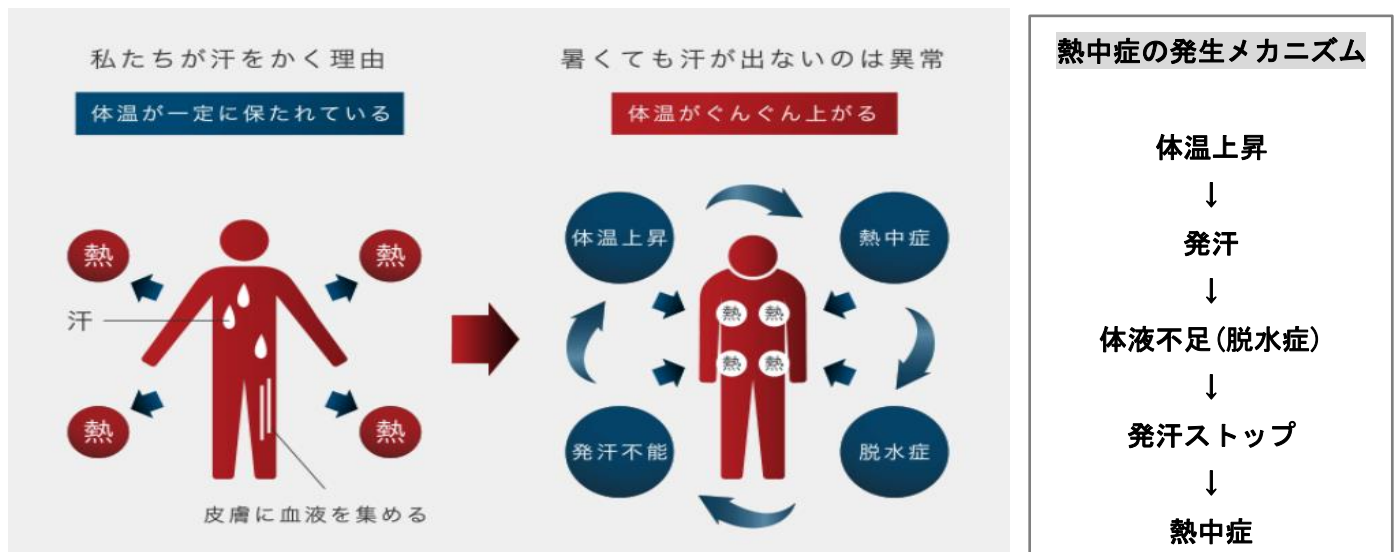
学校が再開してからもうすぐで1か月が経とうとしています。新しい環境に慣れようと、また、生活のリズムを整えようと必死に過ごしている人も少なくないのではないのでしょうか。そろそろ疲れも出やすくなってきます。梅雨入りになり、ジメジメした日が続く、からだもこころも重たく感じてしまいやすいです。少しずつ自分のペースをつかめるようにしていきましょう。

今月1週目の熱中症による救急搬送の人数は愛知県が全国で1位でした。例年は梅雨明けからと言われている熱中症。今年は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、今から十分に気をつけなければいけません。

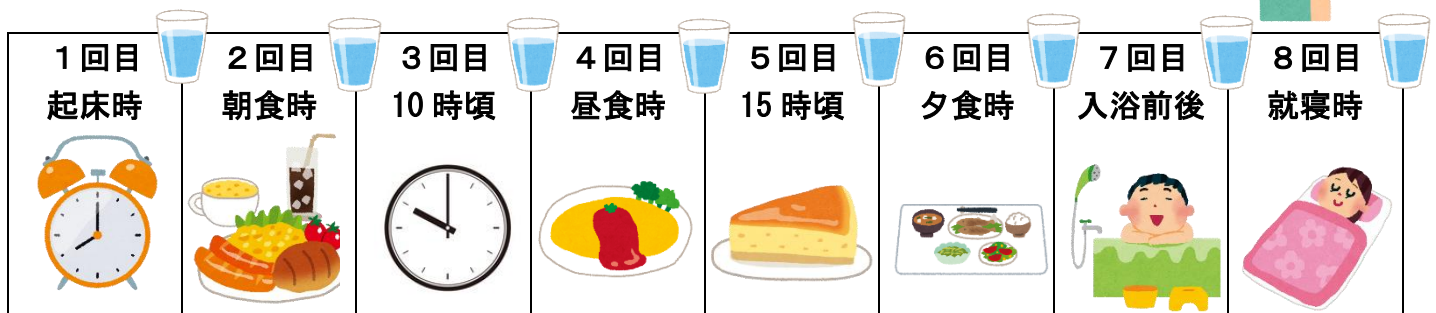
STOP! 熱中症

知っていますか？ 熱中症は脱水症から起こります

脱水症は汗をかき、水分の不足から栄養素、酸素、老廃物の出し入れが滞り、電解質の不足から様々な症状が起こります。脱水症状が続くと体温調節機構が維持できなくなり、臓器にまで影響が出ます。また、けいれんや意識障害などが起こることがあり、命の危険があります。



熱中症の予防は、脱水症を予防することが基本 ① 1日8回を目安に、こまめな水分補給



水分補給を行うタイミングは「のどが渇く前」が理想的。

学校では休憩時間になったら、マスクを外し、水分補給をしましょう。

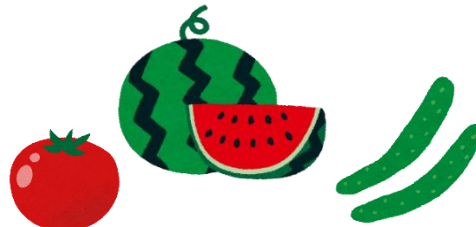


② 規則正しい食生活を心がよう

からだに入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分（代謝水）もあります。食事での水分、塩分補給が大切。特に、朝食を抜くことはやめましょう。朝食を抜くと、ペットボトル1本分の水分が不足して、朝から脱水状態で登校していることとなります。



朝食は必ず食べよう



水分が多く含まれる野菜や果物などをしっかりとろう

脱水状態になった時は経口補水液を

脱水状態になってしまったら、水と電解質（特にナトリウム）を速やかに補うことが大切です。最も効果的な方法は、経口補水液を摂取することです。

経口補水液とは水と塩分と糖分をバランスよく含み、からだへの速やかな吸収に優れた成分になっています。

一般的にスポーツドリンクは、経口補水液よりも電解質濃度が低く、糖質濃度が高くなっています。通常的水分補給であれば、スポーツドリンクでも十分ですが、下痢や嘔吐、発熱、激しい発汗などで脱水状態になりやすくなっているときや、脱水状態になってしまったときは、経口補水液が適しています。



通常的水分補給 は スポーツドリンク
脱水状態の時 は 経口補水液



スクールカウンセラー来校日は7月1日(水)です！

最近気持ちが暗く沈んでいる、不安な気持ちが続いて何をやっても続かない、夜眠れない、食事が美味しく感じられないなどはありませんか。一度、相談してみませんか。

スクールカウンセラーの相談申込みは
担任の先生や保健室の養護教諭まで

