



9月 ほけんだより

令和6年9月1日

龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室
文責：

長かった夏休みが終わり、学校生活がスタートします。夏休み明けは、生活リズムの変化で体のだるさや疲れが出やすくなります。そしてまだまだ熱中症にも気をつける必要があります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて生活しましょう。秋も行事が多いですが、みんなで乗り切りましょう。

熱中症 に注意!

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが、熱中症です。

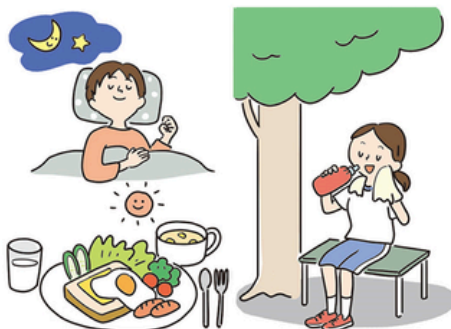
暑いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、のどがかわいて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

暑い日は、熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



ココに気をつけて!

- **睡眠**をしっかりとる。
- **朝ごはん**を食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、**水分や塩分を補給する**。
- 運動するときは、**ときどき休憩する**。
- 体調が悪いときは、**運動しない**。



「熱中症かな?」と思ったら...

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンク(※)などを飲む。※はき気やけいれんがない場合



熱中症が起こりやすい日

- * 気温が高い
- * 湿度が高い
- * 風が弱い



熱中症が起こりやすい人

- * 暑さに慣れていない人
- * 体力のない人
- * 体調の悪い人
- * 睡眠不足の人



今年は残暑が厳しく、9月以降も暑くなることが予想されています。新人戦や昇龍祭の練習もあるので、引き続き熱中症対策をしていきましょう。



お待ちしております



健康診断からの...
受診報告書

災害共済給付のための...
医療費申請書類



マイコプラズマ肺炎に気をつけて!!

発熱や長引く咳の症状が特徴的な「**マイコプラズマ肺炎**」が全国的に流行しています。潜伏期間が2~3週間と長く、いつ感染したのかも分かりづらく、症状が出ても風邪と勘違いしやすいため気づかずに感染が広がるので「**歩く肺炎**」と言われています。



- ☑ 感染経路は**飛沫感染**と**接触感染**
- ☑ 頑固な乾いた咳
- ☑ 風邪のような症状
- ☑ 予防法は、**手洗い・うがい**・咳が出るときは**マスク着用**



気もちのSOSに気づいて

心が疲れているのかも...



なんとなく体がダルいのは