



仙台工業高（定）
令和4年7月11日
保健室

★もうすぐ夏休みがやってきます。感染対策に気を付けて、体と心をゆっくり休ませてくださいね。

★毎日暑いので、熱中症対策も忘れず気を付けてください。朝ご飯抜きで活動している人がいるようですが、とても危険です。食欲がないときはゼリーなどでもよいので、必ず何か食べるようにしましょう。

みんなは

熱中症の
危険あり!



思い当たることは
ありませんか？

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない



『いっき飲み』で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

💡 **ポイントは「のどが渴く前」**

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



胃腸にやさしい 食べ物をとろう！

胃腸などの内臓は通常37度ほどに保たれていますが、冷たい食べものやエアコンによる体の冷えにより下がってしまい、様々な不調が現れます。

冷たい食べものをとるときは温かい飲み物や食べ物とセットで食べるのがおすすめです。

夏バテ防止！ 食生活の見直しを

朝 昼 夕

基本は3食と
栄養バランス



水分補給は
水やお茶で



夏野菜で+α



冷たいもの・糖分は
ひかえる



夏休み中も気を付けよう！

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

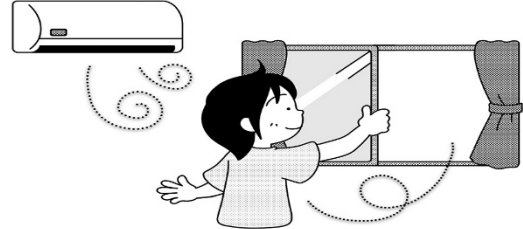
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

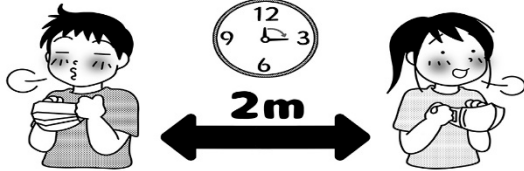
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

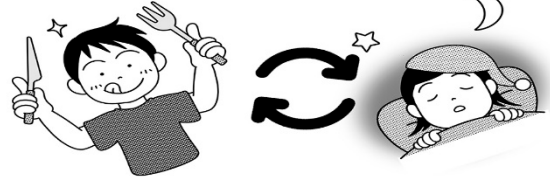
距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

悩みを一人で抱えていませんか？



夏休み中にリフレッシュをして、心と身体の健康をコントロールすることは大切なことですが、時には人の助けが必要な場合もあります。

スクールカウンセラーに相談したい。

夏休み明けの予定【8月25日（木）・9月1日（木）・9月8日（木）・9月15日（木）】

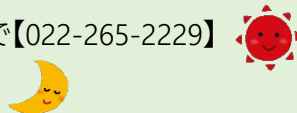
★カウンセリングは予約制となっています。（希望する人は、担任または養護教諭まで。）

外部の電話相談窓口を知りたい。

今回は、仙台市のホームページにも掲載されている「はあとぽーと仙台」を紹介します。

・はあとライン 平日10時～12時, 13時～16時まで【022-265-2229】

・ナイトライン 18時～22時 年中無休【022-217-2279】



★電話相談は、匿名でできます。

こまったことがあり、一人で解決することが難しい場合は、信頼できる大人へ相談してください。