



令和5年9月1日  
加古川市立平岡南中学校

まだまだ  
暑い日が続きます

## 熱中症を防ごう

今年の夏は例年にない酷暑となり、兵庫県でも連日熱中症警戒アラートが発令されています。9月も予報では、暑い日が続く予定です。9月16日には体育大会も予定されており、熱中症が心配されます。熱中症は中等度になると急激に症状が重くなり、命の危険もでてしまうので、ならないための予防が重要です。下記にあげる5つのポイントに気をつけ、熱中症を防止しましょう。

### Point 1 たっぴり8~9時間睡眠をとろう

熱中症の予防の第一は、体調を整えておくことです。そのためにも質の良い睡眠を8時間以上とるようにしましょう。今年度の校区ユニット学校保健委員会で睡眠のお話を聞きました。中学生の理想の睡眠時間は9時間だと専門家の先生からも伺いました。

### Point 2 朝ごはんをしっかり食べよう

朝食を食べることで、しっかり脳も体も目覚めます。朝食は午前中の活動エネルギーになるだけでなく、夜の自然な睡眠をうながし質の良い睡眠をとるためのカギにもなっています。朝食抜きで、体育大会練習は絶対避けましょう。早めに起きて、しっかり朝食をとろう。

### Point 3 こまめな水分摂取

運動前に200ml程度、運動中も15~20分おきに100~150ml程度こまめな水分補給が必要です。運動部ではない人も、最低でも1日に1L程度は水分が必要です。水筒が重くなりますが、たっぷりの水分を用意しましょう。汗をたくさんかいた時には、塩分の補給も必要です。スポーツドリンクも必要に応じ用意してください。

### Point 4 暑さ対策をしよう

汗をうまくかいて、体温の上昇を防ぐ必要があります。汗を吸いやすく、蒸発させやすい下着の着用や日差しをさえぎる帽子、汗を拭くタオル2枚程度を準備しましょう。

### Point 5 体調不良時は早く申し出よう

体調不良時は早めに周囲の人に伝えて、早めに対処することで重症化を防ぎ、早く回復することが出来ます。頭痛や足がつるなどがあれば早めに申し出ましょう。

### 臨時の健康チェックをします

熱中症の事故を防ぐために、みなさん自身にも睡眠や朝食摂取などの生活習慣に気をつけてもらい、学校としてもみなさんの健康状態を把握したいので、体育大会までの期間中、毎朝健康チェックを行います。  
毎朝登校したら、教室でチェックカードの記入をして、担任の先生に提出しましょう。

### 睡眠のお話 平岡南中学校区ユニット学校保健委員会報告

睡眠のお話を兵庫県立リハビリテーション中央病院睡眠発達センター長の菊池 清先生に伺いました。

#### 睡眠の役割

1. 脳を守り育てる  
眠っている間に脳神経ネットワークを再構築し、記憶を定着させる  
脳内のごみ(アミロイドβ)を処理する...認知症予防につながる
2. からだを守り育てる  
深く眠っている間に成長ホルモンの増殖や再生により、疲労を回復する。
3. 体内時計を調節する  
内臓の働きを調整し、自律神経を整え、体調を良くする。
4. 免疫力を高め病気を防ぐ  
免疫力を高め、病原体を排除する。
5. 糖尿病予備軍にならないようにする



ここが熱中症防止  
にもつながります

中学生に推奨される睡眠時間は9時間ということでした。夏休みはたっぷり睡眠がとれていましたか？また、睡眠不足につながるメディア機器の長時間使用を防ぐため、夏休み前にスマホなどのメディア機器の使用ルール作りをお願いしました。「〇〇家ルール」も担任の先生に提出をお願いします。



大正時代の関東大震災が起きた9月1日は防災の日となっています。地震や豪雨被害などに備え、家族でしっかり災害時のことについて話し合ったり、救急薬品や非常持ち出し品の期限を確認しておくなどの備えをしっかりとっておきましょう。



平南中のAEDは  
正面玄関  
向かって右側に  
あります

