

# ほけんだより 7月号

とても暑い日が多くなってきました。暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。いつも以上に、生活リズムに気を配り、熱中症やけがにも気を付けて夏を楽しみましょう。

新型コロナウイルスの影響による、自粛が少しずつ緩和され、まだ今まで通りの生活はできないですが、少しずつ元の生活に戻りつつあります。でも、心配はまだ続きます。**手洗い・うがい・マスク**など、今できることをしっかり行いましょう。

7月23日(木)は海の日です。  
通常なら、7月の第3月曜日ですが、今年は東京五輪の開会式に合わせて7月23日(木)に移動になりました。  
海の日は「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」という趣旨で、国民の祝日として、制定されました。  
海に囲まれ、海の恩恵を受けながら発展してきた日本ならではの、祝日と言えるでしょう。



7月24日(金)はスポーツの日です。  
スポーツの日も通常なら、10月の第2月曜日ですが、海の日と同様、東京五輪の開会式に合わせて7月24日(金)に移動になりました。  
そもそも、国民の祝日として10月10日に制定されたのは、1964年に開催された東京五輪の開会式が関連しています。  
アジアで初めて、開催された世界的な祭典を記念し、「国民がスポーツや体育に親しみ、さらなる振興をはかる」という目的で制定された祝日です。



## 熱中症に要注意!

○熱中症とは、...?

熱中症とは、「暑さ」によっておこる体の不調のことです。高温の環境の中や、その時の体調により体の調節機能が利かなくなり、体の中に熱がたまって、体温が下がらない状態になって起こることを「熱中症」といいます。

○熱中症の症状とは、...?

軽度	中度	重度
<ul style="list-style-type: none"> <li>立ちくらみ</li> <li>筋肉痛</li> <li>汗が止まらない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい</li> <li>頭痛</li> <li>吐き気、嘔吐</li> <li>疲労感、倦怠感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識がない</li> <li>痙攣(けいれん)</li> <li>体温が高い</li> <li>おかしい言動、行動</li> </ul>



○熱中症になりやすい時

### 環境・気象条件

- \*急に暑くなった日(体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため)
- \*気温・湿度が高い日
- \*日差しが強い
- \*風が弱い
- \*閉め切った屋内
- \*エアコンがない部屋

### 体調

- \*食事をきちんと食べていないとき
- \*風邪や下痢のあと
- \*睡眠不足の時



○予防のポイント!!

- ①こまめに水分補給をしましょう!  
のどが渇いたと感じる前に、20~30分に一回は水分補給をしよう!
- ②いつも以上に意識して、しっかり睡眠をとろう!
- ③外に出るときは、帽子をかぶろう
- ④体調が悪いときは、無理をせず休みましょう。

