から健康



て 目標

夏の健康な過ごし方

いよいよ夏本番。みなさんは花火を見たことがあるで しょうか。同じ花火を見ても、純粋に「いろんな色でき れいだな | と思う人、「なぜ火の色が変わるんだろう | と考える人、受け取り方はそれぞれです。特別でなく ても構いません。いろんなものに触れ、感じたり考え たりして、できれば近くにいる人と意見を交換し、多 様な価値観に触れる機会を作ってみてください。



ナルケンニュースを見て学ぶ







【事例】

|Q|| A さんが熱中症になってしまった原 因は?考えられる箇所に下線を引き ましょう。

【熱中症の3要因】

Q 2

)の中に入る言葉は?

ア)	()
, ,	`	,





ウ)()

【熱中症の3要因】

Q3 3人のうち熱中症リスクが最も高 いのはだれ?

) さん

※より多くの項目にあてはまるほど熱中 症になりやすく、また、暑熱環境が同じ でも、人によって熱中症になりやすいか どうかは異ことなります。

事例 中学生Aさんが熱中症になった事例

Aさんはサッカー部に所属している中学3年生。

昨日の夜は1時過ぎまで試験勉強をし、今日、期末テストが終了。 1週間ぶりに部活動に参加し、午後3時から6時まで練習をした。 天気予報では「今日の午前中は雨、午後から天気は回復し、最高 気温は30℃が予想される真夏日になります。また、湿度は70%に なるでしょう」と伝えていた。Aさんは、前日が気温35℃、湿度 30%の猛暑日だったため、昨日よりも涼しくなると感じていた。 久しぶりの部活はとても楽しく、県体も近いため一週間休んだ分 を取り戻そうと、休憩中も水分を摂らずにシュート練習を続けて いた。

帰宅後、頭痛と手足のしびれを感じたため病院を受診すると、熱 中症と診断された。(気温30℃ 湿度70%)

熱中症を引き起こす要因

ア)の要因

○気温高くなる時間帯

- ○気温が高い
- ○湿度が高い
- ○風が弱い
- ○急に気温が上昇
- ○日差しが強い
- ○照り返しが強い
- ○閉め切った室内
- ○エアコンがない
 - 暑熱環境

イ)の要因

- ○寝不足
- 朝食抜き (低栄養状態)
- 脱水状態 (下痢・カゼ)
- ○体調不良 (発熱・疲労)
- ○体力がない・運動習慣 がない
- ○暑さに慣れていない
- ○肥満・肥満傾向
- ○持病がある
- ○熱中症の既往歴がある

ウ)の要因

○久しぶりの運動

- ○長時間の運動
- ○水分補給が不十分
- ○激しい運動
- ○慣れない運動
- ○防具等を着用するス
- ポーツ
- ○長時間の屋外活動

熱中症を引き起こす要因

熱中症リスクが最も高いのは??さん。次に高いのが??さん。



ア

●湿度高い





Aさん Bさん Cさん

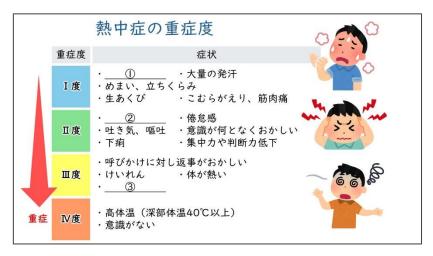
●気温高い

- ●気温高い ●湿度高い
- ●朝食抜き
- ●気温高い ●湿度高い
 - 肥満
- ●慣れない 運動
- ●風弱い ●風弱い ●風弱い
- ●日差し強い ●日差し強い ●日差し強い

【熱中症の症状】

Q4 ①~③に当てはまる症状を選び、 線で結びましょう。

- ①・・まっすぐ歩けない
- ②・ ・ 手足のしびれ
- ③・・ガンガンする頭痛





熱中症を引き起こす3要因のうち当てはまる項目を減らすことができれば熱中症 リスクを下げられるよね!

生き物 回文で

※回文:上から読んでも下から読んでも、同じ言葉になる

熱中症予防 の ポイント チェック!!

熱中症を防ぐためのポイント

イカ いつ暑いかい?

環境の要因

気温や暑さ指数、熱中症アラートなどの 気象情報を確認しよう





熱中症を防ぐためのポイント

寝つきいい キツネ

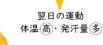


持病がある

熱中症の既往歴がある

睡眠をしっかりとりましょう

睡眠時間 4 時間以下 普段より 1.5 時間短い





熱中症を防ぐためのポイント

猫 スタミナ満たす子ね

からだの要因

寝不足朝食抜き(低栄養状態)

- ・脱水状態 (下痢・カゼ)・体調不良 (発熱・疲労)・体力がない・運動習慣
- がない 暑さに慣れていない 肥満・肥満傾向

熱中症の既往歴がある

持病がある

朝食をしっかりとりましょう

朝一番のエネルギー 水分・塩分の補給

味噌汁が オススメ





口の筋トレ

~早口言葉ゲーム~

6月のナルケンニュースは「お 口ぽかん~口呼吸~」というテ ーマで、口がいつも開いている 口呼吸の与える健康への影響や 口や舌の筋肉を鍛える方法について学びました。その後、保健 女員会の企画で口の筋トレゲームを行いました。





