

ここ数年、地球温暖化の影響のせいか、日本の夏が異常に暑くなってきました。  
新型コロナウイルスと熱中症の症状が似ていますので、十分に気をつけて過ごしましょう。

## 熱中症は自分で予防できます！

### だからこそ意識した水分補給をしましょう！

熱中症は、水だけではキケンです。水分と電解質の摂取が重要！  
教室で運動をすることもなく、発汗量が少ない場合は、飲み物は、水やミネラルウォーター、麦茶等でも良いです。

でも、運動や暑い環境下で発汗量の多い時期や場合に、水しか飲んでいないと体液が薄まってしまい、「熱けいれん」という筋肉のつりや手足のしびれが起こってきます。

現在は、水分と同時に電解質を摂取することで熱けいれんを予防するスポーツドリンクというものが開発されましたね。

市場には、たくさんの種類のスポーツドリンクがあります。

このような飲料を「のどが渇く前に飲む」ことが重要です。

ただし、1日に摂取する水分の約半分は食事からと言われています。朝、昼、夕の食事の中には、カリウム、ミネラル、マグネシウム等の栄養が豊富に含まれていますから、食事をしっかり摂った上でスポーツドリンクも並行して摂取してください。



### 【銅食中毒等に注意】

金属製の水筒にスポーツドリンクを入れた場合は、その水筒の状態によっては金属が溶け出す・腐食する・風味が変化することがあります。

- ・食品が摂取する容器の内側の内部にサビやキズがないか確認。
- ・酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しない。
- ・古くなった容器は、定期的に新しいものに交換する。
- ・取り扱う食品の表示や注意喚起を確認する。

以上のことに注意をして、飲料水を持参しましょう。

## 健康診断の日程 お知らせします

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| 8月26日(水)  | 3年 歯科健診            |
| 8月27日(木)  | 1年 胸部レントゲン撮影(結核検診) |
| 8月28日(金)  | 1年・3年 歯科健診         |
| 8月31日(月)  | 2年 内科検診            |
| 9月1日(火)   | 2年 内科検診            |
| 9月3日(木)   | 1年・2年 歯科健診         |
| 9月10日(木)  | 全学年 尿検査(1次)        |
| 9月11日(金)  | 全学年 尿検査(1次)        |
| 9月17日(木)  | 1年 耳鼻科検診           |
| 10月29日(木) | 1年・2年 歯科健診         |

※健康診断についての詳細は、担任の先生を通じて連絡します。



## 睡眠は8時間以上が理想

### 半月続く不眠は医療機関に相談しましょう！

受験生にとっては、寝たくても寝れないという悩みどころではありますが、最近の睡眠研究では、13～18歳の場合、本来は8時間以上の睡眠が必要とのこと。記憶は寝ているうちに作られるので、睡眠時間が足りないと記憶力が低下する。計算力が落ちる。成績が下がる。とのデータが出ています。

また、勉強だけでなく、運動機能の記憶も寝ている間に定着するため、早起きして部活の朝練習に励むよりも、しっかり良質の睡眠をとる方が得策だとのこと。

また、私たちは寝ている間に脳や心のメンテナンスをしています。それが滞ると心身の不調をきたして、うつ病や不安感を感じやすくなります。寝ようとしても眠れない、途中何度も起きるといった症状が2週間続くときは、睡眠外来や心療内科に相談をしてください。まずは、早期に受診を試みるのが大切です。