

# ほけんだより 7月

平成28年7月6日(水)  
豊春中学校 保健室

1学期も残りわずかとなりました。期末テストも終わり、気分はもう夏休みモードではないでしょうか？7月に入り気温も高くなり、いよいよ本格的な夏の到来です。夏を健康に過ごすために、生活習慣を整え、熱中症予防に努めましょう！



## ケガなく充実!! 夏の部活動

重要ポイント

### 水分補給をしつかりと

練習開始 30 分前

250~500mlの水分をとっておく。



練習中

20分ごとに水分補給。

▶ 1回につき、

一口~200mlをゆっくりと飲む。



水分が不足すると...

- ・筋肉のけいれん
- ・疲れがたまる
- ・体温が上がりすぎる

熱中症やケガのリスクが急上昇!!

## ケガを防ごう!!

○ 準備運動をきちんとしよう

少しずつ体を暑さに慣らしてから、練習を開始しよう。

○ 休憩時間を大切に

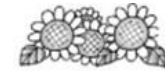
水分補給や疲労回復も大切な練習の一環です。

○ 声をかけ合って

注意力が高まり、事故やケガの予防になります。



## 今月の保健目標



## 夏を健康に過ごそう

### 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜(最低気温25℃以上の夜)の翌日



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、熱中症になりやすいのです。

体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆風邪や下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、風邪や下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日射が強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館で行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

### これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

### さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなときは、救急車を!!

## 熱中症を予防する! 効果的な水分の補給について

●少量ずつこまめに摂ろう

●塩分も摂ろう

●炭酸飲料は向きません



吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。



汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。



炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい、補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。



### 冷房とのかしこいつきあい方

- ★設定温度を高くしすぎない
- ★直接当たらないようにする
- ★一晩中つけっぱなしにしない。喉が乾燥してしまいます。

豊春中学校でも、今月からエアコンが稼働されました!

- ★エアコンと扇風機の併用で効果的に涼しい環境を作ることができます。
- ★室内の環境を保持するために時々換気をして、空気を入れ替えましょう!

### 黄色ブドウ球菌 とびひの原因菌は

鼻の穴の中にたくさんいます。

その指で、あせもや虫刺されをかいたら...「とびひ」になっちゃうよ!

### まずは刺されないように。

刺されてしまったら、

- ・洗い流す
- ・アイシングをする
- ・かゆみ止めをぬる

かきむしつてはいけません!

### 汗だまり部分、

首まわり、関節の内側、ズボンや下着でしめつけられるところ...

まめにふいてね。

しめつけの少ない服、風通しのよい服を選んで着るようにしてみよう

### うっかり焼きすぎ!?

冷たいタオルでとにかく冷やそう!

水ぶくれができてしまったらつぶさずに病院へ!

## 夏の皮膚トラブル