

ほけんだより 7月

平成30年7月2日(月) 春日部市立豊春中学校 保健室

今月の保健目標は「夏を健康に過ごそう」です。



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！

熱中症、部活時にみんなで注意したい3つのこと こまめな水分補給は鉄則です！

1 暑さに慣れていないときは要注意

- 夏休みの部活に慣れていない1年生 ●休み明け ●合宿初日
- 前日は睡眠を十分にとり、当日は朝食を必ずとって参加しよう。

2 体調が悪いときは無理をしない

- 熱っぽい ●食欲がない ●お腹の調子が悪い
- 一流のアスリートは自分の身体を大切にします。

3 こんな様子を見つけたら、声をかけましょう

- 会話がでない ●笑顔がない ●反応が鈍い
- 「大丈夫？」ではなく、「どうしたの？」で！

熱中症になってしまったら…

- 服をゆるめる
- 涼しい場所で休む
- 首、わきの下、太ももの付け根を冷やす
- 経口補水液などで水分補給



こんなときは、迷わず救急車を呼びます！

- 意識がない、返事がおかしい ●意識があっても体が動かない
- 自力で水分補給ができない
- 熱中症は重症化すると命にかかわりますが、予防ができる病気です。少しでも「おかしいな」と感じたら、早めに近くの先生に伝えましょう。

「疲れ」も熱中症のリスクを高めます

疲れたな…と感じている人は、この夏休みを利用して「自分のごほうびタイム」を作ってみましょう。好きな音楽を聞いたり、本を読んだり、たまにはぼーっとするのもいいかもしれません。自分なりのリラックスをしてみましょう♪

冷房による冷えに注意しよう！

冷房のついた室内に長時間いると体が冷え、頭痛、肩こり、腰痛、腹痛、疲労感、食欲不振など、体に色々な不調が現れます。外気との温度差に体温を調節している自律神経のバランスが崩れるため、起こります。教室の冷房もよく使う時期です。体調を崩さないように予防していきましょう。

予防方法

- 冷房の設定温度は、外気との温度差を5℃以内にして適切な設定温度にする。
- 風向きの調節をして冷風が直接肌に当たらないようにする。
- 冷房環境では、長袖や上着などで皮膚の露出する面積を少なくする。
- シャワーだけではなく、入浴することで血行促進を促す。



生活のリズムと身体のリズムがずれてくると、自律神経のバランスが悪くなります。できるだけ規則正しい生活を送り、翌日に疲れを残さないようにしましょう！

かくれ脱水に気をつけよう！

脱水症状は進行するまで、これといった症状が出ません。本人・周囲が気付いていない間に、実は脱水が進んで、病院に行ったときには命の危険が…！脱水を放置すると症状は一気に悪化します。初期段階で気付くための簡単な方法があるので、チェックしてみましょう！

こんな時は脱水になっているかもしれません！



握手をして手が冷たくなっている場合、循環が悪くなると手が冷たくなるので、脱水状態のサインになります。



手の甲を引っ張り、元の状態に戻るまでに3秒以上かかる場合。



親指の爪を白くなるまでギュッと押してから離し、元のピンク色に戻るまでに3秒以上かかる場合。



脱水になると、舌の表面がザラザラしたり赤黒い色になります。

熱中症対策ドリンク 経口補水液を作ろう！

- 水・・・1リットル
- 塩・・・小さじ1/2 (3g)
- 砂糖・・・大さじ4と1/2 (40g)



これらをしっかりと溶けるまで混ぜれば完成です！お好みで、レモン1/2個分のレモン汁を入れて下さい。

健康な時はあまり美味しく感じない人が多いですが、脱水状態の人が飲むと、美味しく感じるそうですよ★

夏休み中に治療を済ませましょう！

健康診断で見つかった疾病の治療がまだ済んでいない人は、休みに病院を受診しましょう。特に、むし歯の治療には時間がかかることがあります。時間のとれる夏休みをぜひ活用して下さい！

