

2019.6.28 (金)
河北台中学校
保健室

本格的な暑さにまだ体が慣れていないこの時期、一番心配なのが熱中症です。熱中症は、蒸し暑い環境の中で、体が暑さに対応できずにおこる、様々な健康障害のことです。重症の場合は、命にかかわることもあります。しっかり防いで、安全で楽しい夏を過ごしましょう！

熱中症を防ごう！！

こんな時は要注意！！

- 急に暑くなった日
- 風があまりない日
- 湿気の多い日
- 体が暑さに慣れていない時
- 寝不足や空腹の時
- 体調が悪い時

急に暑くなる梅雨明けに多く発生！

こんな症状の時は熱中症を疑ってください

めまい 軽 たちくらみ 大量の汗 筋肉痛		頭痛 中 吐き気 だるい 力が入らない		意識なし 重 けいれん 高熱 歩けない	すぐに 119番
---	--	--	--	--	---------------------------

応急処置

手当てをしてもよくなる時は、病院へ行きましょう。

- ・涼しい場所へ避難させる**
木陰、クーラーの効いた部屋
- ・衣服を脱がせて、体を冷やす**
首筋、脇の下、足の付け根を冷やすと効果的
霧吹きで肌に水をふきかけ、うちわで仰ぐのも効果的。すぐに体が冷えます。
- ・水分・塩分を補給する**
0.1~0.2%の食塩水、スポーツドリンク

自分で飲めない時は、病院へ

予防のポイント

- 屋外では帽子をかぶる**
帽子で直射日光を避けましょう。
- 通気性の良い下着をつける**
汗をよく吸うものが適しています。
- 無理をしない**
体調が悪いときは、すぐに申し出ましょう。
- こまめに水分補給をする**
のどが渴いていなくても、水分補給を心がけましょう。
1回の水分補給の目安は、3口(ゴクゴクゴク)です！
- 家・学校で健康観察をする**
その日の体調を把握するようにしましょう。いつもと違う事があれば学校にご連絡ください。
体力をつける(家庭での生活が大事です！！)
生活習慣を整えて、体力を充実させましょう。日ごろの適度な運動も大切です。

ゲー！ピタ！ピン！ は体も喜ぶ良い姿勢！

6月の全校集会で、学習に集中するための姿勢のお話がありました。みなさん、意識して頑張っていたと思います。このゲー！ピタ！ピン！の姿勢は、学習だけでなく、体の健康にとっても、大切な姿勢です。

正しい座り方の基本は、骨盤がピンッ！と立っていること。背骨が自然にS字カーブを描くので、クッションの働きで重い頭を支えても、体に負担がかかりません。

良い姿勢＝体に優しい姿勢です。慣れれば、長時間そのままでも疲れません。

※骨盤…体の中心で上半身と下半身を支えている骨の集まり。

体が曲がっていると、血流が悪くなり、脳に届く酸素が少なくなって、集中できなくなる。



前のめりでお腹が押されると、消化の働きが低下して、便秘や下痢になることがある。

姿勢が崩れていると、筋肉に余計な負担がかかったり、骨がゆがんだりする。歯並びにも影響してくる。

直し方は簡単！2ステップ



1 前かがみでお尻をイスの背もたれにあてる



2 そのまま体を起こす

これだけでOK!

このような姿勢を続けていると、将来、体のどこかが歪んで、様々な不具合を起こしてしまいます…

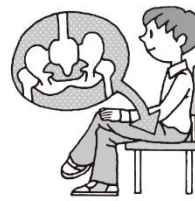
背中が丸い

肩こりや腰痛を引き起こす。



足を組む

骨盤が傾く。



そっくり返る

腰に大きな負担！首や肩も痛くなる。



肘をつく

肩への負担が大きい。



ほおづえをつく

肩、腰、内臓にも負担。



足がブラブラ

骨盤が不安定になる。



★背骨が曲がっている、肩の高さに左右差がある、肩や腰に痛みがあるなど、骨や筋肉、関節について気になることがある場合は、早めに整形外科を受診しましょう。