

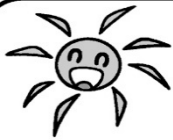
7月

保健だより

No. 6

2020.7.30(木)
宝達中保健室

いよいよ明後日から夏休みが始まります。熱中症の予防でいちばん大切なことは、規則正しい生活です。毎年、夏休み中の部活動では、『夜更かし』や『朝食ぬき』が原因で熱中症になり病院を受診する人がいます。夏休みは生活リズムが乱れがちですが、『早ね・早起き・しっかり朝ごはん(みそ汁を含む3品以上)』で、暑い夏を元気にのりきりしましょう！！



知っていますか？「暑熱順化」

●暑熱順化とは●

夏の暑さに体が慣れる状態です。順化すると、

- ・熱中症になりにくい
- ・汗を出す機能が高まり、汗が出るときにナトリウムを再吸収するので、汗がサラサラになる

など、夏を健康で快適にすごせます。

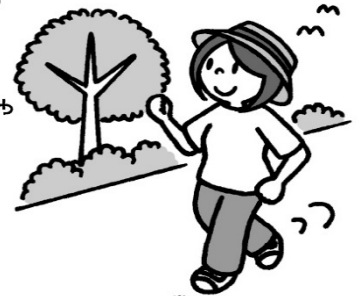
●暑熱順化するためには●

・涼しい時間帯にウォーキングや自転車などで汗をかく

・暑さが厳しくなる前は、冷房をひかえて体を慣らす



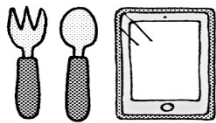
・シャワーではなく、お風呂に入って汗をかく



ケータイ スマホ 依存度CHECK!!



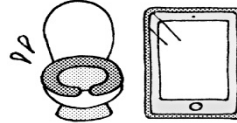
食事中も



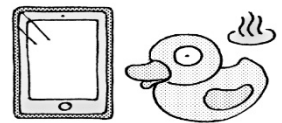
深夜も



トイレにも



お風呂にも



忘れると不安



つぶやきまくり



歩きながらも



リアルな関わり減る



熱中症の季節には寝る前と目覚めた後に



コップ1杯の水を！

【1学期の保健室利用状況】7/28 現在

内科：97人(頭痛57人, 腹痛21人, 吐き気4人, その他15人)

外科：75人(筋肉痛14人, 打撲10人, 切傷9人, その他42人)

例年の6,7月に比べて内科の来室が大変少なく、マスク着用や手洗い、毎朝の検温の励行など皆さんのコロナ感染予防対策のおかげと感謝しています。半面、学校再開後の部活動など、急激な運動をしたために筋肉痛や関節痛を訴える生徒が多かったように思います。ケガで病院を受診した人は8人でした。



元気に・ケガなく・充実 夏の部活動



準備運動をしっかりと！ 休憩時間を大切に！ 声をかけ合って！

熱中症予防のポイント1

汗をかきやすい体をつくる

暑い時、私たち人間の体は、体温が上がらないように体の水分、特に“血液中の水分”を汗として出します。“汗は乾く(蒸発する)時に体の熱を奪う”ため、体温が下がるのです。だから、汗は熱中症を予防してくれています。みなさんは、汗をよくかきますか？

【汗をかく生活をしているか、チェックしてみよう！】

- () ① 朝ごはんをきちんと食べる
- () ② 遊びや運動で体をよく動かす
- () ③ 夜は早く寝る
- () ④ できるだけクーラーを使わない
- () ⑤ 夏でもお風呂に入る



* 朝食、睡眠…暑さに対する抵抗力がつく。

* 普段から遊びや運動で体を動かす…汗をかきやすい体になる。

* クーラーの使いすぎ…汗をかく働きが弱くなる。

汗をかきやすい体をつくるには、日頃から、汗をかく習慣をつけることが大切です。

熱中症予防のポイント2

水分補給をしっかりと



運動をして体温が上がると、体は汗を出して体温を下げます。しかし、ここで水分を補給しないと、汗をつくる水分が足りなくなるので、体温はまた上がってしまいます。だから、暑い時や運動をする時には水分を十分に補給することが大切です。

水分は、運動前、運動中、運動後に必ず補給しましょう！

練習 30 分前

→

練習中

→

練習後

250～300ml の水分をとっておく。

1 時間に 2～3 回休憩をとり水分を補給する。

練習後もしっかりと水分をとる。

十分に飲んだつもりが、意外と十分な量でないことが多いのです。

★ 1 回につき 200ml をゆっくり飲む。

あなたは、ゴクッ何回で飲むか知っておきましょう！

このときの水分は、スポーツ飲料を2～3 倍に薄めたものが良い。