

ほけんだより がつ 7月

小松高校保健室
令和2年7月7日

「新しい生活様式」、慣れましたか？

学校が再開され、1か月が経ちました。新しい生活はいかがですか？「朝の健康チェック」と、感染症予防3つの基本「手指衛生」「マスクの着用」「キープディスタンス」は、この先もみんなで継続していく必要があります。油断せず、基本を守って行動していきましょう！（ただし、熱中症予防の観点で、屋外にいる時や運動中のマスク着用は必須ではありません）

今年の夏の平均気温は・・・「平年並みか高い」（気象庁）という予想！

夏本番。

睡眠不足
水分不足
栄養不足
に注意！

夏バテ しない 生活術

食事は量より質



こまめに水分補給



上手に汗をかく



衣服の調節





こんな日は熱中症に注意！

- ★気温や湿度が高い
- ★急に暑くなった
- ★風が弱い
- ★日差しが強い

こんな人はとくに注意！

- ★暑さに慣れていない人
- ★体調不良の人
- ★肥満の人
- ★必要以上に無理をしてしまう人

熱中症予防に効果的な飲み物を選ぼう

麦茶	体を冷やすだけでなく、血液をサラサラにする、夏バテ予防、胃の粘膜保護など多数の効果があります。そして赤ちゃんや妊婦も飲めるノンカフェインです◎
スポーツドリンク 	スポーツドリンクといっても、商品によって含まれている成分が異なるため作用もそれぞれ異なります。どれも魅力的ですが、特にアミノ酸やクエン酸が含まれているものは、汗をかいた後の疲労回復に効果があり、おすすめです。また、2～3倍に薄めることで、水分がより体内に吸収されやすくなります。運動時はぜひ薄めたものを！
経口補水液(OS-1)	熱中症や下痢嘔吐などで起こる脱水状態の時に不足する電解質(Na・K・Mg など)を多く含み、体液に一番近い飲み物とされています。身体への吸収率は一番良いです！
味噌汁 	味噌には体液と濃度の近い塩分が含まれていると言われており、味噌汁は失われた塩分・水分の補給をする役割を果たしてくれます。夏の朝食にいかがですか？

「熱中症」での救急搬送数は、昨年度全国で7万人以上！ こんな症状の時…すぐに**応急手当**が必要です！



**熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに**

部活動の時は、顧問の先生への連絡を忘れずに！

スポーツドリンクなどを飲ませる

無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる

7月22日(水)「救急処置講習会」開催します！

毎年実施している、救急法講習会を今年度も実施します。保健委員と部の代表者に救急法を学んでもらい、緊急事態に備えて行動できる力をつけてもらうことが目的です。期末考査最終日に実施しますので、よろしくお願いします！



8月以降の健康診断の日程についてお知らせします

8月	20日	木	5~7限	内科健診	1年	大会議室・小会議室
9月	3日	木	5~7限	内科検診	3年	大会議室・小会議室
	9日	水	1~6限	歯科検診	2年 3年	大会議室
	30日	水	1~6限	歯科検診	1年 2年	大会議室

よろしく
お願いします！

