

ほけんだより

石川県立金沢錦丘中学校

保健室

令和4年7月15日

(夏休み特集号)

毎日暑い日が続いていますが、新型コロナの第7波に入り、再び感染リスクが高い状況になってきました。夏休みを前に気のゆるみを締めなおして、基本的な感染対策と熱中症予防（手洗い・マスクの適切な着脱・3密回避）をしっかりと行い、健康で、充実した夏休みを過ごしましょう。そして2学期は元気な顔を見せてくださいね。



※健康診断の結果で受診・相談が必要な人は早めに受診しましょう。

熱中症に気をつけよう！



「熱中症」とは、暑いときに長時間運動をしたり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなります。そのため、体にいろいろな症状が出てきます。しかし、日頃の生活習慣（寝不足や朝食抜きは誘因になるので注意！）や運動時の心がけで簡単に防げる病気でもあります。予防法を実践して「知って防ごう！熱中症」。

種類	熱射病 <small>ねつしゃびょう</small>	熱疲労 <small>ねつひろう</small>	熱失神 <small>ねつしっしん</small>	熱けいれん <small>ねつ</small>
こんなときに起ります	暑さに長時間さらされたとき、暑い中で運動をしているとき →体温調節機能が働かなくなる	水分補給をしないで運動を続けているとき →水分や塩分、電解質が不足	高い気温の中で運動していて、やめた直後 →一時的に脳への血流が低下	たくさん汗をかいたのに、水分だけ補給したとき →血液中の塩分濃度が低下
そのとき体は…	 <ul style="list-style-type: none"> ●反応が鈍い ●意識がない ●言動がおかしい ●ショック症状 ●過呼吸 <p>重症：生命が危険！</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ●力が入らない ●めまい ●吐き気、おう吐 ●頭痛 <p>手当をしないと、重症に</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ●一時的な失神 ●脈拍が早く、弱い ●呼吸数が増加 ●顔色が悪い ●めまい 	 <ul style="list-style-type: none"> ●足や腕、おなかの筋肉に、痛みを伴うけいれん
覚えておこう！応急手当	<p>救急車を！！</p>  <p>体を冷やして、体温を下げる</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶水をかけて、あおぐ。 ▶首、わきの下、足の付け根に氷やアイスパックを当てる。 	 <ul style="list-style-type: none"> ▶涼しい場所に衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する。 ▶足を高くして、手足を心臓に向けてマッサージする。 		 <ul style="list-style-type: none"> ▶塩分を含んだ水分（スポーツドリンク等）をとる。
症状がおさまっても無理をせず、医療機関に受診しましょう。				

夏の運動・活動時

水分をじょうずにとろう

●運動中はこまめに水分補給



軽い運動から始める
30分に1回は休憩をとる

●少しずつ、何回かに分けて飲む



運動中は15分～20分おきに
コップ1杯の水分を飲むとよい
です

●スポーツドリンクやお茶、
ミネラルウォーターを



2～3倍にうすめたスポーツ
ドリンクがおすすめです



熱中症だけではなく、夏バテにも気をつけましょう！

●朝食をしっかり食べよう！



一日の始めに胃腸を動かしておき
ましょう。朝ならまだ暑さも和らぎ、
食欲もあるのではないのでしょうか。

●水分をしっかりとろう！



冷たいジュースなどは胃腸の働き
を弱めてしまいます。お茶か水を飲
みましょう。暑くていやかもしれませんが、
熱いお茶を少しずつ飲むのも
効果的です。

●ぐっすり寝よう！



お風呂にしっかりつかり体を温め
ると次第に眠くなってきます。お風
呂から出たらすぐに寝ましょう。

寝不足にならないように！



健康・生活調査より

6月に実施した健康・生活調査から結果の一部を
お知らせします。

「平均就寝時間」は学年が上がるごとに、遅くなる
傾向があります。また、平日の24時以降に就寝
する生徒の割合は全校で12%でした。

心と体が健康で充実した学校生活を送るために、
良質な睡眠はとても大切です。遅くとも24時まで
に寝るようにしましょう。

次に「情報機器・携帯・スマホの主な利用方法」です。
利用の多い順で「動画・音楽の視聴」、「学習・調べもの」
「SNS」、「通話」、「ゲーム」でした。メディアと上手
に付き合うコツとして以下の3つに気をつけましょう。

①SNSの利用は慎重にする

世界中の人から見られています。

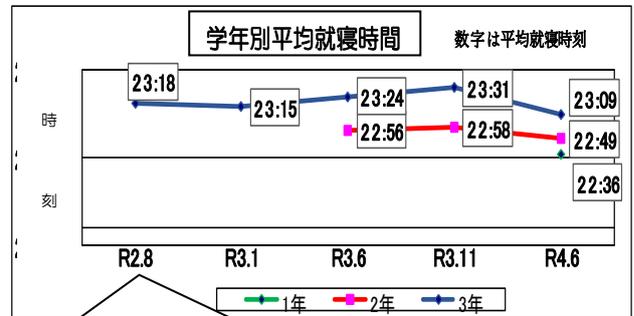


②ネット上に「悪い人」がいることを忘れない

文章や写真だけでは判断できません。

③家族と話し合ってルールを決める

生活リズムの乱れからメディア依存になることも・・・。



生活リズムの「起床時刻」・「学習を開始する時刻」・「就寝時刻」の3点
固定をしっかり！

