

保健だより

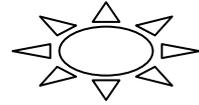
7月の保健目標
夏を健康に過ごそう



2021年7月 辰口中学校保健室

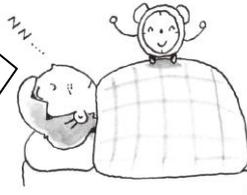
夏休み。猛暑はそこまでやっています。

夏を元気に乗り切るために毎日すること！



◇十分な睡眠をとろう◇

「睡眠」は体のいろんなところでメンテナンスを行っている、とっても大切な時間。



◎夜 12 時前には寝よう！

*睡眠の質を高めて「メンテナンス」力をUPしよう

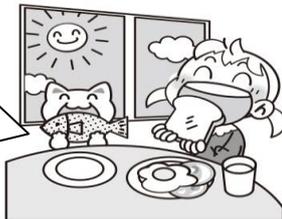
◎寝入る 3 時間前を快適にすると睡眠全体の質も高まる

*人は体温が下がるとス〜ッと眠りにはいります
入浴やストレッチの後は体温が下がりやすいので自然に入眠できます

*クーラーや扇風機のタイマー3時間活用をしよう

◇朝ご飯を食べよう◇

熱中症予防のためにも、朝ご飯を食べよう

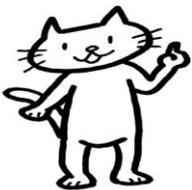


ご飯 たくさんの水分が含まれており、体を動かすためのエネルギーとなります

みそ汁 みそ汁1杯のナトリウム量は飲む点滴と言われる経口補水液1本分と同じだそうです
また、水分・塩分ともに補給できます

おかず (野菜・魚・納豆・卵焼きなど)
水分・ミネラルが豊富

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど

軽



- 頭痛
- はきけ
- だるい
- 力が入らないなど

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

重

クイズで熱中症予防

次の中から選びましょう（1つとは限りません）

Q1. 熱中症になりやすいのは、どんなとき？

① ② ③



寝不足で疲れている人 朝食を食べている人 下痢をしている人

答え ①③

寝不足で疲れていると、汗をかく働きや血の流れが悪くなり、体の熱を逃がしにくくなります。また、下痢の人は体内の水分が減っているため、脱水症状を起こしやすくなります。

熱中症の予防には、夜はぐっすり眠る、朝ごはんを食べる（水分や栄養分を取る）など、規則正しい生活が大切です



体調が悪い時、活動をする時は気をつけて！必要によっては休む！周囲にすぐに知らせる

運動中は以下のことにも気をつけましょう

運動(活動)中は水分補給をしよう
のどが渇く前に飲もう



- ◎スポーツドリンク、経口補水液
(吸収率を考慮して糖分、塩分がはいっている)
- ◎5~15℃にして飲むとよい
(少し冷やすと吸収率がよい)
- ◎1時間に最低500mlは飲みましょう
(こまめに分けて飲みましょう)

熱中症…「重症度」に応じた応急処置を！

〈Ⅰ度：軽症〉

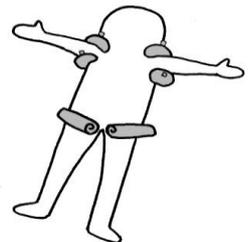
- ・涼しいところで安静にして衣服をゆるませる
- ・ゆっくりと体を冷却する
- ・水分（スポーツドリンクなど）を飲ませる
- ・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする
- ・足などをマッサージする



手のひらを冷やすのも効果的！

〈Ⅱ度：中等症〉

- ・安静・休息・冷却を直ちに実施する
- ・太い血管の通っているところ
(首の横、わきの下、足の付け根)を冷やす
- ・体の表面にぬれたタオルをあてて、風を送る



〈Ⅲ度：重症〉

反応の有無を確認して、意識が回復しない場合には一刻も早く救急病院へ運ぶ

