

保健だより

7月の保健目標
夏を健康に過ごそう



平成30年度7月 辰口中学校保健室

熱中症に気を付よう

これ、何の数字？
数字で見る熱中症

Q1 26,702人
2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数（全国）。1日あたり約860人、搬送されたこととなります。

Q2 9,646人
Q1の中で、入院治療が必要になった人の数。

Q3 31人
Q1の中で、初診で死亡が確認された人の数。



熱中症対策をしっかりと行い、周りの友だちにも気を配って声をかけてあげてください。みんなでこの数字を少しでもゼロに近づけましょう。

参考：消防庁「平成29年7月の熱中症による救急搬送状況」

熱中症がおこりやすい日、おこりやすい人

熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

朝ご飯抜きの人も要注意！！



こういう日は、活動をする時は気をつけて！必要によっては休む！

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)

体調が悪くなった

ら、周りの人にす

ぐ知らせましょう

熱中症の症状



- I 度
- めまい
 - 失神
 - 筋肉痛
 - 筋肉の硬直
 - 手足のしびれ
 - 気分の不快



- II 度
- 頭痛
 - 吐き気
 - 嘔吐
 - 倦怠感
 - 虚脱感



- III 度
- II度の症状に加え、意識障害
 - けいれん
 - 手足の運動障害
 - 高体温など

熱中症になってしまったら

- ◎涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給
- ◎首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的

こんなときはすぐに救急搬送！

- ◎II度で、自分で水分・塩分をとれないとき
- ◎III度の症状がある



辰口中学校受診状況

歯の受診が終わっていない人（う歯による受診）

1年生	2年生	3年生
9人	3人	9人

視力の受診が終わっていない人

1年生	2年生	3年生
27人	27人	39人

受診がまだの人へ 夏休みはたっぷり時間があります

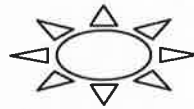
4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。



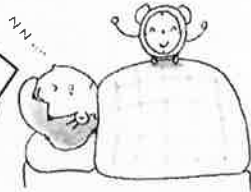
そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに

夏を健康に過ごそう



◇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

新常識

★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、
・運動と入浴でふだんから汗をかく
・冷房にあたりすぎない

