

ほけんだより 7月

2018. 7 東和中学校

1学期もあと少しになりました。どんな1学期を過ごしましたか。振り返ってみましょう。病気やけがをせず、元気に過ごせましたか。最近、気持ちが悪い・頭が痛い・顔色が悪いなど、体調不良を訴える生徒が増えています。

早く暑さに慣れるためには、睡眠時間をしっかりと、食事もしっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう。

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない

発熱や下痢など体調不良

寝不足

保健目標

夏の健康管理に注意しよう

熱中症はなぜおこる?



こまめに水分補給をちよつとずつ



熱中症から自分を守るために実行したいこと



熱中症は『FIRE』で応急処置

- F** Fluid...液体（水+塩分）の経口摂取または点滴
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う
- I** Ice...身体の冷却
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る
- R** Rest...運動の休止・涼しい場所で休む
涼しい場所（木かげなど。可能であれば冷房のある部屋）で休ませる
- E** Emergency...「緊急事態」の認識・119番通報
119番通報（救急車の手配）/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

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

