

# 保健だより

平成29年7月14日  
暑い日差し号室  
津幡高校保健室

## いよいよ夏休み！実りある夏にするために。

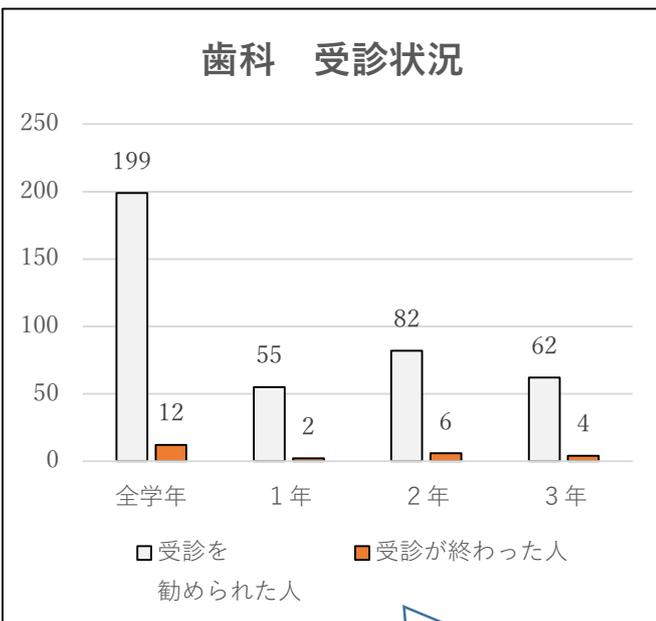
夏なんて来るのだろうかと思うくらい涼しかった6月がウソのように、毎日暑い日が続いていますが、皆さんの体調は大丈夫でしょうか。いよいよ待ちに待った夏休みですね。レジャーの予定を立ててウキウキしている人もたくさんいると思いますが、まずは健康でないと楽しめませんよね。こんな時だからこそ、規則正しい生活を心がけて、快食・快便・快眠で元気に夏を乗り切ってもらいたいものです。

### 残念な受診率・・・(T\_T) このままでよい？

春に実施した検診の結果、受診を勧められた皆さん。病院には行きましたか？視力が落ちていた人、虫歯が見つかった人、歯周病の疑いがある人など人によっていろいろだと思います。そのままに置いて、都合の悪いことはありませんか？黒板が見えないだけでなく、日常生活に支障はないのでしょうか。虫歯や歯茎が痛んで、好きな食べものも存分に楽しめなくなっていないでしょうか。

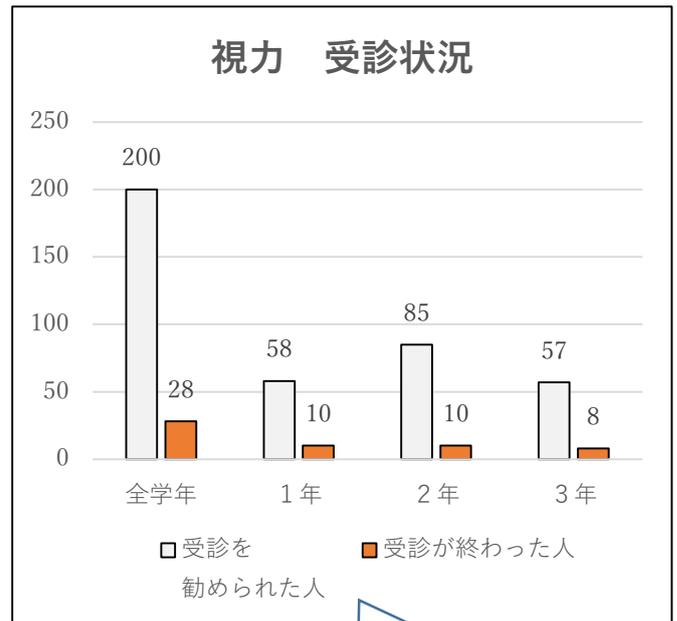
どうして病院へ行かないのか、とある人に尋ねると「忙しいから」という返事。確かにそういう日もあるかもしれませんが、自分自身の身体を守るのには最終的にはあなた自身です。病院へ受診して、きちんと治療することで、学校生活やプライベートの時間も有意義に過ごせるはず。ほっておいて取り返しがつかなくなる前に、自分の身体をいたわってあげてください。夏休みはチャンスですよ！

#### 歯科 受診状況



受診率は各学年とも1割にも満たない状況です・・・

#### 視力 受診状況



歯科よりは多いですが、2割には届いていません。

### 皆さんに聞きたい！「どうして病院へ行かないの？」

年に1回の検診は、皆さんが健康で安全に学校生活を送るため実施しているものです。その結果、受診を勧められるということの意味を今一度考えてみませんか？

繰り返しになりますが、あなたを守るのはあなただけ。もっと自分を大切にしてほしいと思います。

# 猛烈な暑さ 熱中症にご注意ください!

連日30℃越えの気温が続き、体温と同じような温度の中、皆さん頑張っていますが、熱中症対策できていますか?まず、こまめな水分補給が大切です。一気にたくさん飲んでも吸収されないので、一回に飲む量はコップ1杯(200ml)くらいを目安にするとよいでしょう。のどが渇いていなくても、こまめに飲んでください。ちょっとでもおかしいと思ったら無理はしないこと。室内でも熱中症は起こるので、十分に注意してください。

## 熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



## 熱中症

こんな症状があらわれたら注意!!

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い



## 熱疲労

## 熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる



暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい



## 熱射病

## タオル、持ち歩いてる?



### わさび

殺菌効果があり、食欲をうながす



胃のはたらきをよくし、解毒効果もある

### 青じそ

ビタミンA、Cが豊富で、殺菌・防腐効果がある



## 薬味でひと工夫

暑くて食欲がないときは



### しょうが

発汗をうながし、血行がよくなる抗菌効果もある



### 薬ねぎ

血行がよくなり、胃腸のはたらきを助ける

## 夏の冷え性ではありませんか?

- 顔はほてるのに、腰から下は冷える
- 肩こりや頭痛がある
- 手足がむくむ
- 下痢、便秘をしがち

←こんな症状があったら、夏の冷え性かもしれません



### からだの外側からの冷え

エアコンで冷えすぎた部屋と、暑い室外との温度差で、自律神経のバランスは乱れがち。その乱れから血行も悪くなって冷えるようになります。もちろんエアコンの効いた部屋にずっとこもっていても、からだは冷えます。



### からだの内側からの冷え

つい冷たいものばかり食べていませんか?これがからだの中からの冷えの原因です。



#### 夏野菜

なす・きゅうり・トマト・レタスなど

#### ビタミンEを含む食品

カボチャ・アボカド・うなぎ・ナッツなど

#### 予防と対策

- ・室内と室外の温度差は5度以内に
- ・お風呂はシャワーですませず、湯ぶねにつかりましょう
- ・エアコンの効きすぎた部屋では、くつ下や長袖の上着で保温を

#### 予防と対策

- ・飲みものは常温か、温めて
- ・夏野菜はからだを冷やすので、なるべく温野菜にして
- ・ビタミンEを多く含むものは、血行を良くして冷えを改善します