

# 保健だより

令和3年7月  
真津幡高校保健室

## 医療崩壊のリスクが高い今、熱中症で搬送されないために・・・

昨年、熱中症で緊急搬送された人の人数は全国で**64,869**人。新型コロナウイルスによる医療崩壊のリスクがある中、例年どおり熱中症により緊急搬送される人が増えたら、医療の現場はどうなるでしょうか。熱中症による搬送によって、医療崩壊のリスクが高まるかもしれません。

これからますます暑くなることが予想されます。熱中症予防と感染症予防を両立し、暑い夏を乗り切りましょう！



### 熱中症予防 × 感染症予防

- 暑さを避けよう！
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしよう！
- エアコン使用中もこまめに換気をしよう！
- 暑さに備えた体づくりと、日頃から体調管理をしよう！

## 注意！マスク熱中症

感染症対策ができているなら、屋外ではマスクを外してもOK！

マスクをしているときも熱中症対策を忘れずに！



屋外で  
**人と2m以上**  
(十分な距離)  
**離れている時**

声をかけあい、  
仲間を守ろう

無理してない？

水分とってる？

休憩しようか



**激しい運動は避けましょう**

のどが渇いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**



マスクをしていると  
熱中症になりそう...

**気温・湿度が高い時は**  
特に注意しましょう

# 体を守る機能

# 免疫

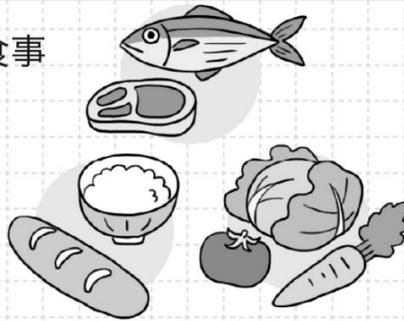
# を知ろう

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」〔疫病（病気）を免れる〕と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのためには、以下のようなことが有効です。



- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養（睡眠）
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



## これって夏バテ…？

なんだか元気が出ない、食欲がない…もしかしたらそれは、夏バテのせいかもしれません。暑い場所とクーラーで涼しい室内など、過ごすところの温度差が大きかったり、寝不足が続いたり、汗をかくことでビタミンやミネラルが体の外に出てしまったりすると、夏バテになりやすくなります。温度差に気をつけ、生活リズムを整えるようにしましょう。

### 一言アドバイス

夏バテを回復する食材は？

### 1 糖質をエネルギーに変える ビタミンB<sub>1</sub>

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB<sub>1</sub>で糖質をエネルギーに変えましょう。



ビタミンB<sub>1</sub>を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品



ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎはビタミンB<sub>1</sub>の働きをサポート。一緒に食べると効果アップ！

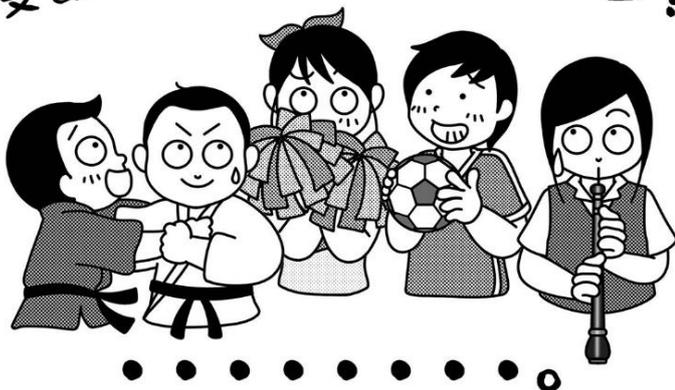
### 2 体力や持久力をアップする たんぱく質

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでてきます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など



## 受診のおすすめ、届いたら？



4月から実施してきた健康診断の結果、病気や異常の疑いが見つかった人には受診のお知らせをお渡ししています。

むし歯や歯周疾患、視力異常などは放っておくと、日常生活にも影響が出てきます。

部活動や勉強で忙しい毎日を送っているとは思いますが、健康あっての高校生活です。

夏休みを利用して、早めに治療をうけましょう。

結果の報告、待っています😊