

ほけんだより



H30. 7. 17 発行
清原中
保健室

6月29日に関東甲信地方の梅雨明けが発表されました。6月に梅雨が明けるのは、統計開始以来初めてだそうです。これからますます暑い日が続きます。“暑いのは苦手”という人も多いかと思いますが、夏のパワーに負けずに夏にしかできないことにもチャレンジしてください。もちろん夏バテや熱中症にはご注意ください！



STOP熱中症 TRY水分補給

●水は体の中で何をしている？

水は、血液や尿になって体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。呼吸や皮膚から蒸発するとき、いらぬ熱を外に出し、体温調節をします。

正しい水分補給を考えよう。

水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう

汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

●脱水は熱中症の始まり

水分補給が適切に行われないと、脱水状態となり、体内の水分や塩分などのバランスが崩れて、いろいろな症状が出てきます。これが熱中症です。

熱中症の症状	熱中症になってしまったら
<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 失神 <input type="checkbox"/> 筋肉痛 <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 気分の不快	◎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
<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 虚脱感	◎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
<input type="checkbox"/> Ⅱ度の症状に加え、意識障害 <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 手足の運動障害 <input type="checkbox"/> 高体温など	◎Ⅲ度の症状がある ◎Ⅲ度の症状がある



～夏の下着の大切な役割～

① 体を清潔に保つ

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。



② 衣類内の温度変化から体を守る

建物の中は、エアコンが効いているところが多いです。汗をかいたまま屋内に入ると急に冷えて体の不調を招いてしまいます。



下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。

マイルールを決めて 充実の夏休みに

1 早寝早起き

朝 _____ 時に起きて
夜 _____ 時に寝る

朝食もいつもと同じ時間に

2 宿題はノルマを決めて

例：1日あたり問題集●問など

学習は朝のうかがオススメ

3 家族でお手伝いの担当を決める

例：風呂掃除、玄関の掃除、ゴミ捨てなど

4 メディアの使用は時間を決めて

1日あたり _____ 時間
夜 _____ 時には電源を切る

スマホ・ゲーム・テレビはだらだら過ごす原因に



夏に多い誘惑…断り方は？



もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたは 어떻게断りますか？



大切にしているものを理由に断る

「部活動で大切な試合を控えているから」「目指してる学校があるから」「大事な時期なんだ」など

特定の人物を出して断る

「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など

なぜやらないか理由を述べて断る

「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。

～受診がまだ済んでいない生徒へ～ 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。医療機関での検査や治療が必要な生徒に通知を発行しています。すぐに受診した生徒も多くいますが、中には、部活動や習い事などでなかなか受診できていない生徒もいるようです。夏休みは治療や検査のチャンスです。

まだ受診が済んでいない生徒は、早めに医療機関を受診しましょう。“そのうち…”で夏休みが終わらないうちに一度診てもらってください。結果については、学級担任へ提出するようにお願いします。



7月の保健目標

熱中症を予防しよう！