

ほけんだより 7月

R元. 7. 1発行
清 原 中
保 健 室

楽しく夏を過ごすためには、暑さに強い身体づくりが欠かせません。基本は、バランスのとれた食事と十分な睡眠です。また、暑いからと言って涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに！



健康診断で 治療勧告のおたより をもらった人へ

治療は
夏休みのうちに



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。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。

心肺蘇生法講習会を行いました

6月26日（水）に宇都宮市東消防署清原分署の方々を講師としてお招きし、職員を対象として心肺蘇生法講習会を行いました。胸骨圧迫の仕方や AED の操作方法などについて、専門的な話を交えながら分かりやすくご指導いただきました。

万が一のことがあった場合でも、どの職員でも適切かつ迅速に対応できるように今回の講習を生かしたいと思います。



熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち？

【どっちが危険？】

- ①暑い日に急に運動を始めた人。
- ②暑い中、毎日運動している人。

暑さに慣れると3～4日で汗を上手にかき、3～4週間間で無駄に塩分を出さなくなります。答えは①。暑さに慣れないうちは特に熱中症に注意しましょう。

【たくさん汗をかいた時には…】

- ①お茶や水を飲む。
- ②塩分を含むスポーツドリンクを飲む。

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切です。答えは②。

予防
する

【部活動中の水分補給】

- ①運動を始めたから、こまめに水分補給。
- ②運動を始める前に水分補給。途中もこまめに水分補給。

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を忘れずにしましょう。答えは②。



【こむら返りが起こったら…】

- ①足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始。
- ②熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給。

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い対応しましょう。手足のしびれ、立ちくらみ、気分が悪い時も要注意！答えは②。

【冷やし方は…】

- ①両わきの下、首筋、足のつけ根を冷やす。
- ②おでこをジェルタイプのシートで冷やす。

わきの下、首、足のつけ根には太い血管があります。冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。ぬれタオルを当て、うちわであおぐのも効果的です。

対応
する

【水分をとれない時は…】

- ①無理に飲ませない。
- ②少しでもよいので、何とか飲ませる。

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。すぐに病院へ搬送しましょう。答えは①。



7月の保健目標

熱中症を予防しよう！