

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきます。急に暑さのきびしくなる今は体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配って、夏を乗り切りましょう。

保健体育委員会の活動



給食用アルコールの補充



石けんの補充

- ・足りない分を保健室に報告に来ています。
- ・必要な分だけ持っていき、各場所に補充します

見て見て！汚れがたくさん！



佐川先生が担当するクラスの保健の授業では、手洗い実験が行われました。この実験では

- | | |
|------------|------------|
| ①洗わない | ②水だけ少し洗う |
| ③水だけで入念に洗う | ④石けんを使って洗う |

以上の4つを比べています。

①洗わない手はこんなにも汚れがついています！

手洗いの効果は！？



②水少し洗っただけでは、ほとんど汚れが残っています。



③水で念入りに洗っても、まだ全体に汚れが残っています。



④石けんで念入りに手を洗うと、爪の先に残ってしまう人は多いようでしたが、洗い残しはほとんどありません。

皆さんの手洗いはどうですか？汚れは目には見えません。しかし、石けんでしっかりと手洗いすれば、スッキリきれいになりますよ。特に給食前や体育・部活動の後、帰宅後などの手洗いは入念に行いましょう。

熱中症を防ぐには

暑くて湿度が高いときに気を付けたいのが熱中症です。
そのようなときには激しい運動をしたり、湿度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。
そして、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重症の場合は命にかかわります。



熱中症になりやすい環境

◆ 気温や湿度が高いとき

体温を保つために体が汗をたくさん出そうとして、体の負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温調節がうまくできません。

◆ 風が無いとき

汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

◆ 急に暑くなったとき

体が暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。

◆ 日差しや照り返しが強いとき

暑さによる負担が体にかかります。

熱中症になりやすい体の状態

◆ 寝不足のとき

前日の疲れがとれていないため、体調が悪くなる原因になります。

◆ 朝ごはんを食べていないとき

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を補うことができません。

◆ 下痢や発熱があるとき

下痢のときは脱水状態になりやすく、また、熱があるときに運動することで体温が更に上がるので危険です。

熱中症を防ぐために

- 暑い時季になる前に、軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- こまめな水分補給と、たくさん汗をかいたときには、塩分補給も忘れない。
- 具合が悪いときには無理をしない。
- 運動するときにはこまめに日陰や涼しいところで休憩をする。



清涼飲料水の飲み過ぎに注意！

のどが渇く季節ですね。また、熱中症予防のためにも水分をたくさんとることが多いと思います。そのような中、清涼飲料水を飲み過ぎていませんか？

＜ 清涼飲料水を飲み過ぎると… ＞

● 砂糖のとり過ぎになる



冷たいと甘さを感じにくくなりますが、実は砂糖がたくさん含まれています。

● ビタミン B₁ をたくさん消費してしまう



ビタミン B₁ が足りなくなると、集中力がなくなったり手足がしびれたりします。

● むし歯の原因になる



ミュータンス菌が砂糖(糖分)をエサにして作る酸により、むし歯になります。

泳ぐときのチェックリスト

プールで泳ぐ前に確認しましょう。

- 前日は早く寝ましたか？
- 体調は良いですか？
- 熱はありませんか？
- 朝食は食べましたか？
- 爪は短くしてありますか？
- 準備運動はしっかりできましたか？

水中で具合が悪くなると大変危険です。もしも体調が優れないときには、無理をしないようにしましょう。

