

保健たより

令和4年7月4日

陽南中学校

保健室

日ごとに暑さが増してきましたね。暑さで食欲がなくて、きちんと食事がとれていない人はいませんか？栄養不足は体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めます。暑い時こそ、バランスのとれた食事が必要です。暑さに負けない体をつくり、もうすぐ始まる夏休みを楽しく元気に過ごせるようにしましょう。

7月の保健目標

夏休みの健康生活の
計画を立てよう

暑ーい、夏！ こんな症状はありませんか？



不眠
頭痛
肩こり



だるい
イライラする
かぜをひきやすい



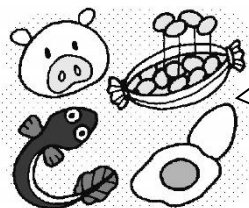
胃痛
腹痛
食欲不振
下痢・便秘



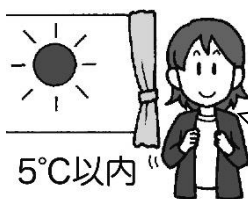
手足の冷え
腰痛

☑ それは夏バテかもしれません

夏バテ対策はこれだ！



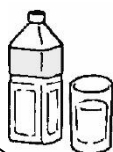
しっかりと食べましょう。
ビタミンB₁、B₂を含むものを
たくさんとりましょう！疲れ
をとってくれます。



5℃以内

屋外と屋内の温度差は
5℃以内にしましょう。温度
の調節ができない時は、着る
もので調節しましょう。

水分を十分にとりま
しょう。汗で失われた水分を
補います。
主に水や麦茶をとると
良いでしょう。



しっかり睡眠をとりま
しょう。規則正しい生活を
送り、十分睡眠をとること
が、自律神経の働きを正し
く保ちます。





こんな時は特に、熱中症に注意しましょう！



《気象条件》

- ◆暑くなり始めの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。

《体調》

- ◆食事をきちんと食べていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足の時



食事や睡眠が不十分で体力が低下している時や、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

《環境》

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆ひざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内での熱中症も多いです。特に体育館や武道場など空気が籠りやすい部活動の練習では、こまめな水分補給と換気がとても大切です。

＊ 熱中症 Q&A ＊

○水分補給は、のどが渇いてからでいいの？

のどが渇いたと感じた時には、体の水分の2%がすでに失われています。喉が渇く前に水分補給をするのが大切です。



○衣服の色や形は関係ないの？

黒っぽい服は熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。また、体の熱や汗を素早く逃がすためには、ゆとりのある服がお勧めです。



これは熱中症の始まりです!!

- 手足のしびれ
- めまい、たちくらみ
- こむらがり
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩を取り、水や塩分を補給しましょう。

さらに症状が進むと・・・

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気、嘔吐
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首の左右や、わきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなる時は、迷わず救急車を！

○心肺蘇生法研修を行いました○

6月29日（水）に、教職員を対象とした、心肺蘇生法研修を行いました。年に1度必ず実施する研修です。講師として消防署の職員をお招きし、胸骨圧迫のポイントやAEDの使用方法などについて、実技を通してご指導いただきました。

改めてAEDの使用方法や迅速な対応が重要であることを確認することができた研修でした。

