

保健たより

令和5年7月3日

陽東中学校

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

夏を元気に
過ごそう

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



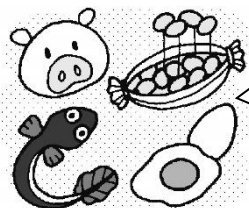
胃痛
腹痛
食欲不振
下痢・便秘



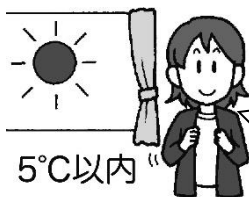
手足の冷え
腰痛

☑ それは夏バテかもしれません

夏バテ対策はこれだ！



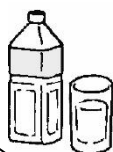
しっかりと食べましょう。
ビタミンB₁、B₂を含むものを
たくさんとりましょう！疲れ
をとってくれます。



5℃以内

屋外と室内の温度差は
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!!



さらに症状が進むと・・・

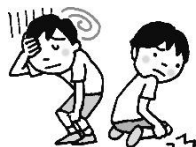
●手足のしびれ

●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。



●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！



○3年生 性教育サポート事業○

講話の内容が理解できましたか？

6月21日(水)に宇都宮市が推進している「3年生を対象とする性教育サポート事業」を実施しました。これは、現役の産婦人科医が来校し、講話をしていただくという事業です。

講師は、中田ウイメンズ&ART クリニックの末盛友浩先生でした。講話の内容は、自他の生命尊重・人口妊娠中絶の現状や心身の影響・家族の気持ち・責任のある行動・性感染症・妊娠・避妊などです。右は講話事後アンケート(3年生)の結果です。

