

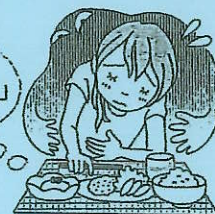
ほけんだより 7月

令和6年
7月
飯沼中学校
保健室
発行 No.5

7月7日のセウ。皆さんは、どんな願い事を（まじ）にね？ 短冊の色には、意味があり、『赤』は、親や先祖への感謝、『青・緑』は、人間力を高める、『黄』は、信頼・友情を大切にする、『白』は、義理や決断事を守る、『紫』は、学業の向上を表しています。また、「～になりたそうに」ではなく、「～になる！」と断言すると、自然と実現しようという力が働き、自分の行動が変わっていくそうです。“願う”ことは、“叶う”ことへの最初の一歩かもしれませんね！ 目標や夢の実現に向けて、今月はぜひ「～になる！」という願い事を（まじ）にね！



「からだが
だるくて、
食欲がないよ」



そんなときは...

夏バテ予防に
ビタミンB1

疲労を回復させる
食欲を増進させる

どんな食材に入っているの？
・豚肉・にんにく・玄米・うなぎ など

「夏になると、
毎年、カゼを
ひいてしまうよ」



そんな人は...

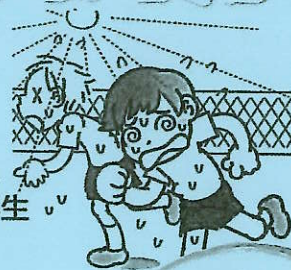
夏カゼ予防に
ビタミンC

免疫力を高める
疲労を回復させる

どんな食材に入っているの？
・赤ピーマン・ゴーヤ・レモン・ゆず など

① 暑さに 慣れていないときは 要注意

- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日



② 体調が悪いときは 部活を休む

- 熱っぽい
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い



熱中症

部活時にみんなで
注意したい 4 つのこと

熱中症 予防と対応の基本

予防には

- こまめな水分補給
- 無理をしない



なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給



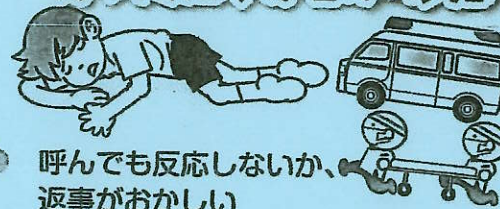
③ こんな様子を みつけたら 声がけをする

- 会話がない
- 笑顔がない
- 反応が鈍い



④ 病院へ 行ったほうがよいのは

- 呼んでも反応しないか、返事がおかしい
- 意識はあってもからだ動かない
- 水が飲めない



室内でも 危ない! こんな所でも熱中症に注意!

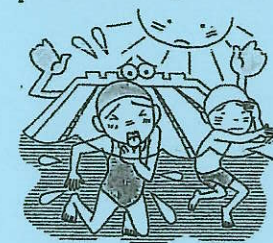
「太陽に当たらないから、熱中症にはならないでしょ」は大間違い。こんな所でも熱中症の危険性があります。

注意場所1 体育館



風通しが悪い
体育館では
汗が蒸発しにくく
熱中症が
起こりやすい!

注意場所2 プール



水中では、汗を
かいていることに
気づきにくく、
脱水症状が
起こりやすい!

こまめな水分補給と、
涼しい場所での休憩を心がけましょう。

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には、いらない熱を外に出し、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、しょっぱいんですね。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。

暑くなると...

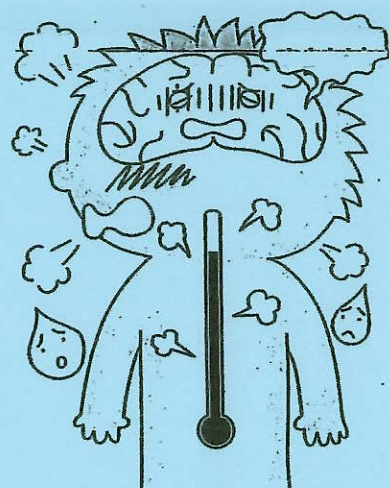
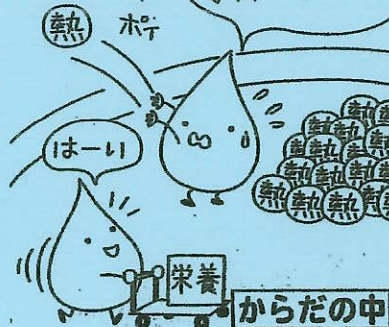
熱を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。

脱水は熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろんな症状が出てきます。これが熱中症。

ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。

からだの外(熱を逃がすのを手伝って！)



熱中症の症状

I度

☐ めまい ☐ 筋肉の硬直
☐ 失神 ☐ 手足のしびれ
☐ 筋肉痛 ☐ 気分の不快

II度

☐ 頭痛 ☐ 倦怠感
☐ 吐き気 ☐ 虚脱感
☐ 嘔吐

III度

☐ II度の症状に加え、意識障害
☐ けいれん
☐ 手足の運動障害 ☐ 高体温

など

熱中症になってしまったら

◎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

こんなときはすぐに救急搬送！

◎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



夏に下着は
いらない？

No, No

夏の下着の大切な役割は

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 衣服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所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも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。



夏バテ警報!

こんな生活していませんか？

冷たいものばかり
食べたり飲んだりしている



冷房の効いた部屋で
ずっとゴロゴロ



暑いから
湯船につからない



体が内側から冷えすぎると、内臓が弱って食欲も減り、夏バテになりやすくなります。冷えを撃退するには、運動や入浴の習慣をつけ、食事は一品でも温かいものを食べるようにしましょう。