

保健だより7月



湊中
7. 7. 4
保健室

じめじめした梅雨の季節も、そろそろ終わりの頃です。

蒸し暑い日が続くと「体調不良」「頭が痛い」などの症状が現れやすくなります。また梅雨が明けると、気温が上昇し、日照時間も長く日差しが強くなるので、生活のリズムが乱れ体調を崩しがちになります。あと少しで夏休みです。健康管理をしっかりとって楽しい夏休みを迎えるようにしましょう。

知って防ごう、熱中症

高温、多湿の環境で水分を補給せずに運動などを継続すると、汗をかけずに体に熱がこもり、熱中症になりやすくなります。主に部活動中に起こることが多く、暑い日や、暑くなり始めの時期には特に注意が必要です。適切な予防法を知り、熱中症を防ぎましょう。

☆こんな症状があると、熱中症の可能性が☆

軽度

- めまいがする
- 立ちくらみがする
- 筋肉痛がある
- 汗が止まらない

中度

- 頭痛がある
- 吐き気がする
- 体がだるい
- 虚脱感がある

重度

- 意識がない ○体温が高い
- けいれんしている
- 呼びかけに対する返事がおかしい
- まっすぐ歩けない

☆熱中症の対応法☆

軽度…木陰や冷房の効いた涼しいところへ移動、スポーツドリンクなどで水分を補給、風を送って体を冷やす。
中度…軽度での対応+わきの下、太ももの付け根を氷水などで冷やします。自分で水分がとれない、すぐに吐く、回復しない場合は、すぐに病院へ。
重度…危険な状態のため、すぐに救急車を。脳障害、肝臓・腎臓障害、血液凝固障害などを起こしている可能性があります。

※この時期は、必ず水筒を持ってきて水分補給をしましょう。
部活動がある人は、多めに水分を持って来るようにしましょう。

☆熱中症の救急処置☆

キーワード『FIRE』

F (Fluid)：液体（水+食塩）の経口摂取、または点滴

I (Ice)：身体の冷却
涼しい場所へ

R (Rest)：運動の休止

E (Emergency)：「緊急事態」の認識
119番通報

水分補給は こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

*塩分も摂ろう！！

汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などで補給しましょう。でも飲み過ぎには注意。

※市販のスポーツドリンク500mlに約30gの砂糖が含まれていると言われています

*炭酸飲料は向かない！！

炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。

歯の標語・薬物乱用防止の標語

保健員委員会では、「歯の標語」と「薬物乱用防止の標語」を募集しました。

作品は保健室前の廊下に掲示しています。（現在は薬物乱用防止です）

保健委員会で投票を行い、各学年で一つずつ作品を選びました。

学年の集会で表彰してもらう予定です。

＜歯の標語＞

- 1年 きれいな歯 自分で守ろう 未来のため
- 2年 歯をみがく 習慣をつけ むし歯ゼロ
- 3年 歯がよくて 毎日笑う ハハハの歯

＜薬物乱用防止＞

- もう やめよう そう思っても 戻れない
- 薬物に ささげていいのか その命
- 薬物は 未来への扉 開く鍵

※今年の定期健康診断は歯科検診で終了です。健歯代表を歯科医の先生に選んでももらいました。

＜健歯代表＞ 夏休み前の集会で表彰します。

*優秀者 3年4組 藏田実桜さん

*優良者 3年2組 櫻井輝彪さん 3年4組 板倉初希さん

おめでとうございます。

この状態を維持してください。

総体が始まっています

6月28日（土）から総合体育大会が始まっています。
当日までしっかり体調管理をしっかりとって、ベストコンディションで臨めるようにしましょう。
3年生は、最後の試合になります。ケガに注意して最後まであきらめず実力を発揮して頑張りましょう。

頑張れ！！湊中

※応援に行く人もこまめに水分補給をするようにしましょう！

