

保健だより

多治見西高校・附属中学校 7月号 (7/7)

梅雨が明けたらよいよ夏が本格的に始まります。7月は1年の折り返し地点です。半年間を振り返って自分自身を見つめ直すチャンス。もうすぐ始まる夏休みも、勉強や部活動、趣味、スポーツなどいろいろなものに挑戦して、有意義な時間にしてください。コロナ禍でなかなか外に出かけることは難しいですが、自分なりにリフレッシュしてくださいね。引き続き気温の高い日が続くので、熱中症に注意して過ごしましょう。

こんな人は **熱中症** になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせず
ずっと練習している

学校へ行く途中

学校での朝礼中

部活動中

すると、その後…

頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

フラフラして立っていられなくなった…

体が熱くて、手足がしびれてきた…

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。




休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



熱中症 症状別重症度

<p>I度</p>	<p>めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など</p>	<p>涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する</p>	
<p>II度</p>	<p>吐き気 体がぐったりする 力が入らない など</p>	<p>衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす</p>	
<p>III度</p>	<p>全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など</p>	<p>すぐに 救急車を呼ぶ</p>	

夏の冷えに注意!

「冷え」を防ごう

暑 い日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさんとってしまいますが、お腹が冷えてしまうと胃腸が弱って、腹痛や下痢をおこしやすくなります。



お腹の「冷え」を防ぐ工夫

- ① 食事に温かいみそ汁やスープなどを一品加える
- ② 時々常温の飲み物をとる
- ③ 香辛料を加えてからだを温める
- ④ そうめんや冷麺を食べるときには、温野菜などの温かい副菜も一緒に食べる



健康診断が終わりました!!

健康診断で校医さんから詳しく診てもらった方が良いと言われた人には「受診のすすめ」を渡しています。夏休みは普段忙しくて病院に行けない人も、治療や検査をするチャンスです。健康な身体があってこそ、夏休みが充実したものになります。夏休みのうちに、必ず行きましょう。

