

ほけんだより 7月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

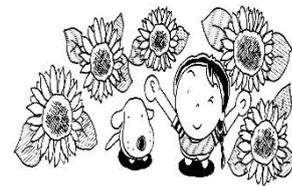
瀬戸市立幡山中学校

令和6年7月18日

保健室

7月 保健目標 ○夏の健康に気をつけよう

蒸し暑い日が続いています。汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。明日で1学期も終わり、夏休みが始まります。生活リズムを崩さないようにして、楽しく充実した夏休みを過ごし、夏休み明けも元気に登校してきてください。



熱中症予防のカギは生活習慣にあり

私たちの体は、汗をかいて血管を広げて皮膚から熱を逃がし、体温を調節しています。しかし、暑い日は、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。次のような生活をしていませんか？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 夜更かしが多く睡眠不足 | <input type="checkbox"/> 冷房の効いた部屋ばかりで過ごすことが多い |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べないことがある | <input type="checkbox"/> お風呂はシャワーだけで済ませている |
| <input type="checkbox"/> 就寝時刻や起床時刻が決まっていない | <input type="checkbox"/> 冷たい物やあっさりした物を食べる人が多い |
| <input type="checkbox"/> のどが渇いてから水分補給している | <input type="checkbox"/> 部屋でゴロゴロ過ごし、体を動かす機会が少ない |

チェックが多かった人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です。夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。生活習慣を見直して、夏を元気に過ごしましょう。



【水分補給のポイント】

【脱水状態のチェック方法】

- ① かぶ飲みではなく、15~20分ごとに、こまめに飲水して、体温の上昇を抑える 
- ② 5~15℃くらいの冷えている物が望ましい
※消化器系が弱い人や過敏性腸症候群の人は、常温でも大丈夫
- ③ 発汗量が多い時は、塩分やミネラル・糖分を含んだ飲み物が有効。
※日常の生活では、お茶や水でも大丈夫
- ④ 朝起きたとき、お風呂の後、寝る前にコップ1杯分を飲水する

- ① 握手してみる
➔ 手が冷たければ疑わしい 
- ② 手の甲をつまんでみる
➔ 皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら疑わしい 
- ③ 親指の爪を押して、離してみる
➔ 爪の色がもとの赤みに戻るのに3秒以上かかれば疑わしい
- ④ おでこ・わきの下を確認する
➔ 乾いていたら疑わしい。お風呂の後、寝る前にコップ1杯分を飲水する

【覚えておこう！熱中症の応急処置「FIRE」】

- F** Fluid (水+塩分) の経口摂取または点滴
意識がある場合は、スポーツドリンクを飲む。
意識がもうろうとしている場合は、医療機関で点滴を受ける。
- I** Ice 身体のコールド
衣服を脱がせる。氷のうなどで首筋・わきの下・足の付け根などを冷やす。
- R** Rest 運動の休止・涼しい場所で休む
風の通る日陰や木陰で休む。可能ならばエアコンの効いた部屋で休む。
- E** Emergency 緊急事態の認識・119番通報
119番通報(救急車を要請)。
意識状態や体温チェック。現場での状況、気温、運動強度と時間などを救急隊員に説明する。

