

保健だより 7月

福島市立飯野中学校
保健室
2016. 7. 6

1学期の疲れや、気温・天気の変化などによって、体調を崩している人が多く見られます。あと約2週間で夏休みになります。体調をしっかりと整えるために大事なものは、規則正しい生活を送ることです。夜遅くまで、ゲームやスマホを使っている人はいないでしょうか。睡眠を十分にとって、栄養のあるご飯を食べて、体力・免疫力をつけて元気に学校生活を送れるようにしましょう。

7月保健目標【熱中症を予防しよう】



熱中症は、暑さによっておこる体の不調で、頭痛や倦怠感(だるさ)などの軽症のものから、意識障害などを起こし死に至るものまであります。しっかり予防して、夏を元気で安全に過ごせるようにしましょう。

<熱中症予防策>

- ① 栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠をとる。
- ② 外で遊ぶ時は、帽子をかぶり、汗がかわきやすく涼しい服を着る。
- ③ 水分をこまめにとる。
- ④ 運動するときは、こまめに涼しいところで休憩する。
- ⑤ 体調が悪いときは遊ばないで、家で休養する。



<もし熱中症になってしまったら…>

- ① 風通しの良い日陰や冷房のきいた所に運び、衣服を緩めて楽にする。
- ② 顔面蒼白(顔色が真っ青な状態)の時は、足を高くして寝かせる。
- ③ 意識があり、吐き気がなければ、水分補給をする。
(薄い食塩水かスポーツドリンクが良い)
- ④ 体に水をかけたり、濡れタオルをあててうちわ等で扇いだりして、積極的に体を冷やす。
※氷やアイスパックを、頸部・脇の下・足のつけ根等の太い血管にあてて冷やすのも効果的。



効果的な水分補給に「何を」飲みますか？



水・お茶

普段の水分補給にオススメです。
冷やしたものは飲みすぎに注意。



経口補水液

脱水症状の治療で使われます。医師の指示があった際に。



炭酸飲料



満腹感が出やすく、補給水分量が確保できないことがあります。

スポーツドリンク

運動などで大量に汗をかいたら、塩分も補給を。



清涼飲料水

糖分のとりすぎは肥満や「ペットボトル症候群」につながることもあるので控えめに。



アルコール飲料

未成年者の飲酒は法律違反。絶対に手を出さないで！

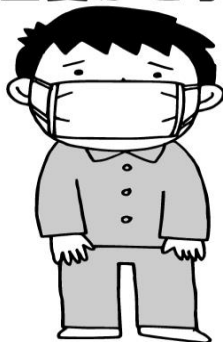


※ただし！スポーツドリンクの飲み過ぎは、糖分の摂り過ぎになります。日常生活で、水の代わりにスポーツドリンクを飲むことはやめましょう。



夏でも大切！手洗いで予防

夏かぜ予防



食中毒予防



プールでの感染症予防



手洗いでと聞くと、冬期のかぜ・インフルエンザ予防のイメージから、「夏はそれほど熱心にしなくてもよい」と誤解するかもしれません。でも、実際は夏でも多くの感染症の予防法として、普段の生活の中で実行してほしいのです。

『石けんをつける』『流水で』『洗い残しがないように』などの注意点は共通です。熱中症だけでなく、感染症の対策もお忘れなく！

