

保健だより

2023年7月号 玉川中 保健室



今月の保健目標

夏の健康に気をつけよう

年々気温が上昇し、熱中症のリスクが高まっています。特に睡眠不足や体調がすぐれない時、暑さに慣れていない人は熱中症にかかりやすくなります。のどがかわいていなくても運動前には水分を補給し、炎天下では帽子を着用して、日陰で休憩をとりながら熱中症の予防を心掛けましょう。気分が悪いな、おかしいなと思ったら、無理をせず、すぐに休養するようにしてください。

熱中症とは?

暑さによって体温の調節ができなくなり、体にさまざまな異常が起こります。

症状:頭痛 吐き気 めまい だるい 筋肉の痛みやけいれん 顔色が悪い など



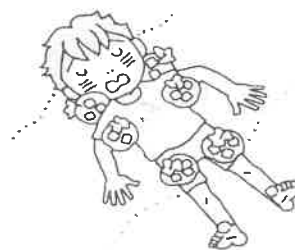
熱中症は予防できる病気です ~予防方法~

- 蒸し暑さをさける(日陰を利用する。屋内の時は風通しをよくする。マスクは外す!)
- 規則正しい食生活(私たちは飲料水だけでなく、食べ物からも水分をとっています。朝食はしっかり食べましょう)朝1杯の味噌汁も熱中症予防になります。
こまめな水分補給(麦茶や飲み慣れたものを、運動前、運動中、運動後にとる。)
- 睡眠不足や、体調の悪いときは無理をしない



熱中症(軽度~中等度)は、脱水が主な原因です。脱水症状を改善しなければ悪化してしまいます。気分が悪い、ふらふらする、足がつった等熱中症かな?と思ったら、早めに経口補水液(水・ナトリウム・ブドウ糖が含まれた体への吸収にすぐれた液)かスポーツドリンクを飲むようにしましょう。

体が熱いときは衣服を緩めて体を冷やしましょう。体に水をかけたり、濡れタオルをあててうちわで扇ぐなど、積極的に体を冷やします。首の付け根、脇の下、太ももの付け根など、太い血管のあるところをアイスノン等で冷やします。



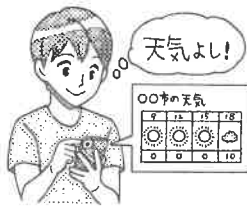
自分で水が飲めない、意識がはっきりしない時はすぐに病院を受診する必要があります。そのような人がいた場合は、近くにいる先生に伝えてください。

みんなが応急手当の仕方を覚えておこう!!

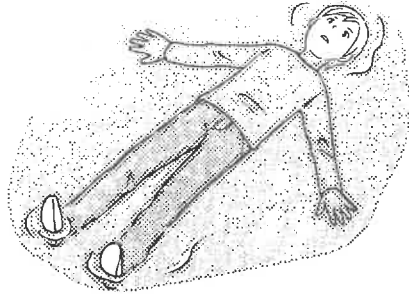
健康診断の記録を配布します。1年生は、今回渡したファイルを3年間っておいてください。2・3年生は1年生の時に渡したファイルに結果を挟んでおきましょう。健康診断の結果は家庭で保管してください。

河川や湖での事故を防ぐために

- 事前に天候の情報を確認する
- 一人で水辺へ行かない
- 水辺ではライフジャケットを着用する
- 周囲に看板があれば確認する



溺れたときは 浮いて待て

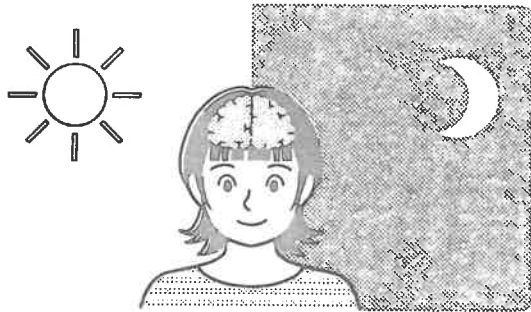


<溺れている人を見つけたら>

- ① その場から、背浮きになるように声をかける
 - ② 119番に電話して、救急隊を呼ぶ
 - ③ 空のペットボトルなどの浮くものを投げ入れる
- ▲ 泳いで助けに行くのは危険です

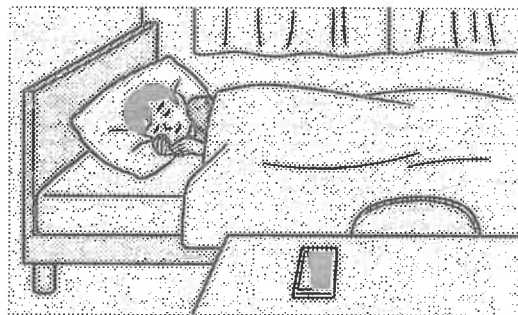
うまく眠るためのヒント

光を味方につける



日中は光や照明などの十分明るい場所で、日没以降は強い光を遮断して照明を落とした場所で過ごすことで、体内時計が整い、正しい睡眠リズムをつくることができます。

眠くなってから布団に入る



布団に入って眠りにつくまでに30分以上かかっている人は要注意です。この時間が長いほど、入眠困難になり、朝も起きづらくなります。スマートフォンは布団に持ち込まないことが重要です。



寝る直前に体や頭を刺激しない



寝る直前の筋トレや入浴は、体温を上げて睡眠を妨げます。また、スマートフォンの使用は、脳を覚醒させます。もちろん、勉強もです。夜は、おだやかな時間を過ごしましょう。