

ほけんだより7



July

7月の保健目標

暑さに負けない
身体づくりをしよう

令和5年7月12日
北区立神谷中学校

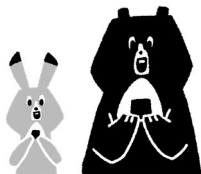
蒸し暑い日々が続き、夏本番までもう少しです。熱中症や夏バテを防ぎ、暑さに負けない身体づくりをするために、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

また、7月10日(月)保健委員会が熱中症の予防について発表をしました。スライドを保健室前に掲示します。熱中症を予防すると同時に、もしも起きたときに備えて対処できるようにしましょう。

暑さに負けないカラダづくりをしよう!

朝ごはん

炭水化物だけではなく、たんぱく質・ビタミン類をバランスよく食べましょう。特に、水分・塩分を一緒に補える味噌汁やスープがオススメ!



睡眠

睡眠不足だと、熱中症を起こしやすくなります。中学生は、8~10時間を目安に、平日と休日でも同じ時刻に起きましょう!



休養と水分補給

外で運動するときは、30分に1回は涼しい場所で休憩し、水分補給をしましょう。汗をかくときはスポーツドリンクを飲みましょう!



夏バテに注意!!



だるい・気力が出ない
イライラする
食欲がない・下痢や便秘
立ちくらみ



規則正しい生活 プラス +

- 汗をかく運動をしよう!
- シャワーですますずお風呂に入ろう!
- 冷たいものばかりじゃなく
温野菜や汁物もとろう!

クーラーを効かせすぎると・・・?!

暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を広げたり縮めたりして体温を調節している自律神経が乱れ、体調が悪くなることがあります。換気もしている場合、室温を見ながら(28℃を目安に)冷房の温度を調節しましょう。





熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、立ちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの? !?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの? !?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



WHO? だれがなりやすいの? !?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの? !?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの? !?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

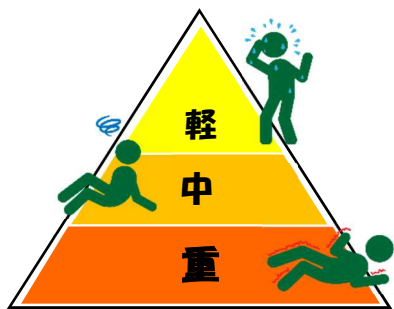


熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省のLINEアカウント



熱中症の症状って??



【軽度】

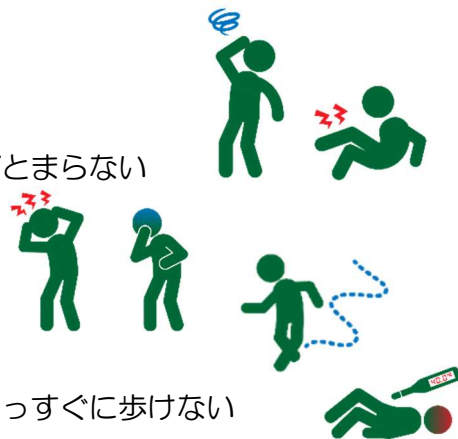
めまい 立ちくらみ 足がつる 汗がとまらない

【中度】

頭痛 吐き気 体がだるい 虚脱感

【重度】

意識がない けいれん 高体温
呼びかけに対して返事がおかしい まっすぐに歩けない



応急手当は.....FIRE(ファイアー)

F Fluid
水分補給



水分・塩分(経口補水液)
自分で飲ませる

I Icing
冷却



衣服を緩め、脇や首を冷やす
体を湿らせ、うちわであおぐ

R Rest
安静・休憩



涼しい場所へ避難する
足を高くし、脳血流を保つ

E Emergency
救急搬送



自力で水分補給できない時
意識がおかしい時は 119 番