

ほけんだより 7月

令和5年6月28日(水)
伊勢崎市立あすま中学校 保健室

もうすぐ7月になります。梅雨のじめじめとした天気から蒸し暑い日へと変わります。日差しが強いこの時期になるとさらに「熱中症」が増えていきます。

マスクの着脱や水分補給、何よりも日頃からの生活習慣を自分自身で管理していく必要があります。

これから夏休みを控え、家庭で過ごす時間が多くなると、生活リズムや体調が崩れやすくなります。その中で生活習慣の柱となる「睡眠」「食事」「運動と休養」をバランス良くとり、健康を維持していけるように心掛けていきましょう。

危険!
熱中症が起るやすい3条件

からだ
・栄養不足
・体調不良
・脱水状態(下痢など)

行動
・激しい運動
・慣れない運動
・水分をとっていない

環境
・気温(室温)、湿度が高い
・日差しが強い
・風が弱い
・急に暑くなった



水分補給について

「喉が渴いた」と感じるのは水分不足のサイン。実はすでに脱水している証なのです。脱水状態に気付かなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性があります。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体には良いのです。タイミングとしては

・寝る前や起きた後 ・スポーツの前後・途中 ・入浴の前後

コップ1杯の水を飲むなど、水分補給に努めましょう。また、マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がると、喉の渴きに気付くにくいので注意が必要です。

「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



！熱中症の予防！～暑い夏に向けて～

熱中症には様々な症状があります。軽症の段階で気付いたらすぐに休みましょう。普段から頭痛や体調不良であったりすると熱中症に気付かない事もあります。

適切な応急処置を取り、症状が重い場合にはすぐに医療機関への受診・搬送をしましょう。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p>  <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

大丈夫？ そのひとで救える命がある



学校で起る熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？ 水分とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。

受診のおすすめについて

「治療のおすすめ」をもらった人でまだ受診をしていない場合は夏休みを活用し、受診しましょう。

歯の健康は体の健康に繋がるため、本校では、「歯科検診」の受診率アップを目指しています。日常での歯磨きを丁寧に行い、口腔内の清潔を保つようにしましょう。また、定期検診による早期発見・治療をし、いつまでも歯の健康を維持していきましょう。