

★ 保健通信 7月

平成30年7月2日(月)
上津役中学校
保健室

梅雨明け間近になり、日ごとに暑さが増してきましたね。
暑くなり始めの時期は、からだ^が暑さに慣れていないため、体調をくずしやすいです。いつも以上に、生活リズム・食事に気をつけて暑さに負けないからだをつくっていきましょう。

暑くなり始めのこの時期に!!

熱中症 に気をつけよう!!

① 熱中症とは... 暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節のしくみが働かなくなったりして、体内に熱がたまり 様々な障害を引き起こします。

① 症状

- ◇ めまい、ふらつき
- ◇ 筋肉痛、足がふる、手足のしびれ
- ◇ 大量の汗が出る
- ◇ 頭痛、だるい
- ◇ 吐き気、嘔吐
- ◇ まっすぐ歩けない
- ◇ 意識もうろう (呼びかけてもボーっとしている)

軽度
中等度
重症

重症度

① 応急手当

- ① すずしい場所に移動
- ② 体温を下げる
 - ・ 衣服をゆるめる
 - ・ 冷やす (首やおきの下、足の付け根)
- ③ 水分、塩分補給
 - ☆ 自分で水分をとれない
 - ☆ 呼びかけても反応しない

救急車を

保護者の方へお願い

健康診断が終わり、結果をお知らせしています。
治療や検査が必要である場合は、夏休み等を利用して、早めに病院でみてもらってください。
病院受診の結果は、学校に提出してください。

からだを暑さに慣らししていこう!!

① 夏のエアコン
... 外の気温との差は 5℃ 以内に!!

この差が大きくなると、体への負担が大きくなります。
また、長い時間 涼しすぎる部屋で過ごすと、体が冷えて便秘や下痢、夏カゼなど体調をくずしてしまいます。

② 冷たいものを取りすぎない
... 冷たいジュースとアイス 食べすぎていませんか?
暑いから... 食欲がないから... と言って、冷たいものばかり摂取していませんか?
冷たいものを取りすぎると、体が冷えて体温をくずしたり、冷たいものでおなかがいっぱいになり、食事が入らなくなることも!!
夏バテ防止のためにも、1日3食 しっかり栄養をとりましょう。

1日3食 バランスのよい食事をとりましょう!

- 夏に消費しやすい **たんぱく質** (肉や魚、卵、豆など)
- 疲れにくくなる **ビタミンB1** (豚肉・ウナギ)
- ビタミンB1の吸収UP **アリソン** (にんじん、ネギ、にんにく)
- ストレスを和らげる **ビタミンC** (赤ピーマン、レモン、キウイ)