

保健だより7月

今月の保健目標
 疾病を治療し、健康な
 体をつくろう

H30・7・2 流山市立おおたかの森中学校 保健室

暑くなる日が増えてきました。今年の夏は気温が高くなる見込みだと気象庁より発表されています。「早寝早起き朝ごはん」みなさんはしっかりできていますか？暑さに負けないからだを作るためにも睡眠や食事は大切です。今月の保健目標にあるように、健康な体で過ごしていくことのできるよう、生活習慣を整えていきましょう。

7月は熱中症予防強化月間です

熱中症を引き起こす条件は「環境」「からだ」「行動」によるものが考えられます。

☆「環境」：気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった日などがあります。

☆「からだ」：下痢や病気で脱水状態、寝不足などの体調不良などにより、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

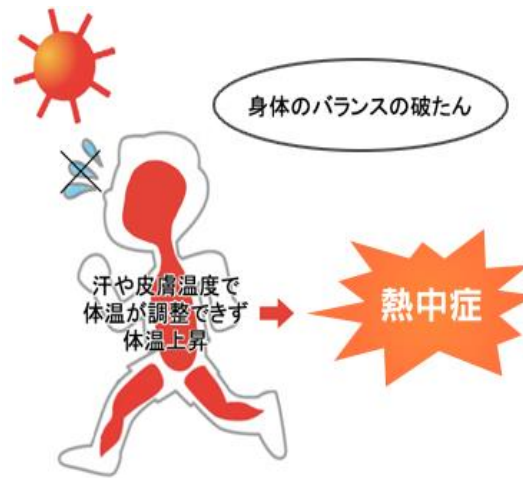
☆「行動」：激しい運動や、慣れない運動、水分補給のできない状況などです。

これら3つの要因により、熱中症を引き起こす可能性があります。平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みになっており、体温調節が行われています。しかし、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。

このような状態が熱中症です。無理をせず徐々に体を暑さにならしていくことが大切です。体調の悪い時は特に注意しましょう。

★熱中症の症状

軽度（Ⅰ度）	目まい、立ちくらみ、筋肉のこわばり、こむら返りなど
中等度（Ⅱ度）	頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、など
重度（Ⅲ度）	ふらふらする、立てない、意識障害、など



からだを冷やします

- ★冷やすのは 首・わきの下・足のつけ根
- ★水をかけて うちわであおいでもよい

スポーツドリンクを飲みます

- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

夏休みは治療のチャンス！

1学期に行った健康診断は、皆さんの協力のおかげで、どの検診もスムーズに行うことができました。

健康診断の結果、異常が見つかった人には結果を配付しています。既に治療を済ませた人もいますが、まだ受診していない人は、ぜひこの夏休みに病院へ行き、検査・治療を受けてください。



★病院へ行った人は、治療・検査済み報告書を切り取り、保健室まで提出してください。

夏に下着は
 いらない？ No, No

夏の下着の大切な役割は

- ① 体を清潔に保つ**
 下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。
- ② 衣服内の温度変化から体を守る**
 建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。

