

ほけんだより 7月

今月の保健目標

疾病を治療し
健康な体を作ろう

R1・7・2 流山市立おおたかの森中学校 保健室

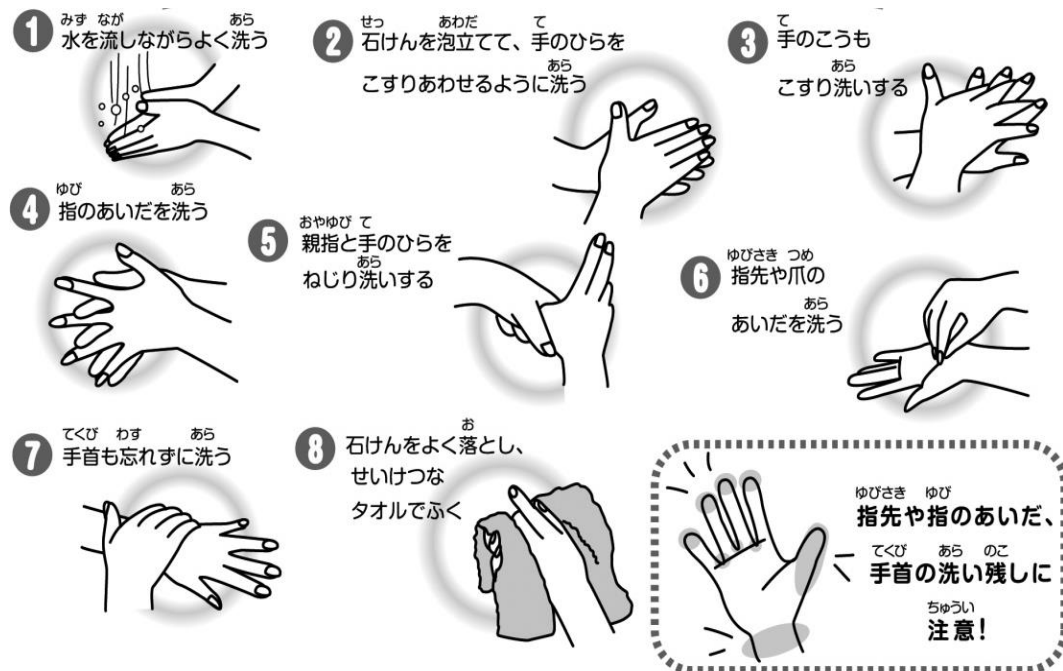
いよいよ夏本番となります。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体作りが欠かせません。基本はバランスの良い食事、十分な睡眠です。暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。また、こまめな水分補給と休憩を忘れずにしましょう。暑さの中でも元気に過ごしていけるようにしましょう。



ハンカチ・ティッシュを持ってこよう

保健委員会では6月の終わりにハンカチ・ティッシュ点検を行いました。75%の人はハンカチ・ティッシュを持ってきていました。しかし、中には毎日ハンカチもティッシュも持ってきていないという人がいました。

手洗いをした後にぬれたままの状態は、病原体がつきやすい状態です。乾いたハンカチやタオルでしっかりと水分をふきとりましょう。また、ぬれたハンカチやタオルは細菌が増えやすいため、毎日交換してください。



7月1日～8月31日は熱中症予防強化月間です

これからだんだんと暑くなります。暑い中でも頑張る皆さんに十分気をつけてもらいたいことが、熱中症です。主な症状は次の通りです。

- 軽度（Ⅰ度）：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない など
- 中等度（Ⅱ度）：頭痛、吐き気、体がだるい など
- 重度（Ⅲ度）：意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対し返事が

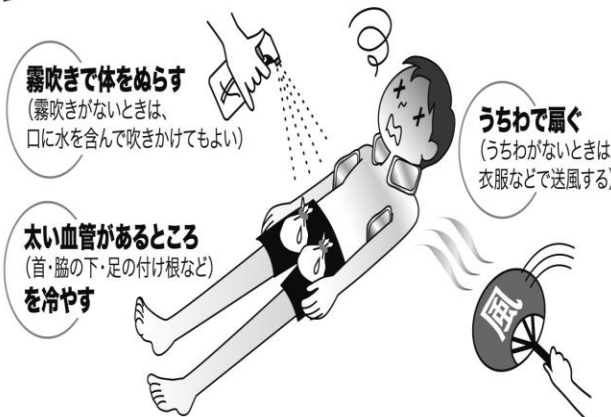
おかしい、まっすぐに歩けない・走れない など

- 対処法
- *涼しいところへ移動する
 - *水分や塩分を補給する
 - *衣服をゆるめからだを冷やす
 - ⇒意識がない時は救急車を呼ぶ。

自力で水分を摂取できない、症状がよくなる時は医療機関で受診する。



熱中症の対応 体を冷やす際のポイントは？



保健委員会よりお知らせ

皆さんは毎日歯ブラシを持ってきていますか？給食後には歯みがきをしていますか？

ずっと使っていく歯がこれから先も健康でいられるよう、毎日の歯みがきをしっかりと行ってもらいたいと思います。

保健委員会では7月に、歯ブラシを持ってきているかチェックを行います。

持ってくるだけで終わりにせずに、給食後は水道に行って、歯をみがきましょう。

保護者の方へ

・健康診断の結果を随時お返ししています。「治療のすすめ」を持たないまま病院で受診してしまった、又は、既に受診している・治療中である場合には、「治療のすすめ」の下の報告書に保護者名を記入・押印し、提出してください。よろしくお願いいたします。

・夏休み前に「健康の記録」の配付と回収を行います。ご確認いただきましたら押印し、提出してください。また、予防接種や健康状態で変わったことがありましたらご記入ください。また、記入した旨、お知らせください。

熱中症

の予防から対応まで

正しいのはどっち?

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。



すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

予防する

どっちが危険?

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物!

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。



炎天下では帽子を

対応する

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なものは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置をしても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない!