

ほけんだより 7月

H29年7月10日
我孫子中学校
保健室

7月に入り、日ごとに暑さも増してきています。みなさん暑さ対策は万全ですか？服装や室温の調節、水分補給もちろん大事ですが、睡眠・食事・休息など、毎日規則正しい生活習慣を送ることが、強いからだをつくるための一番の近道です。暑さに負けないからだで、この1学期を乗り切りましょう！

熱中症を防ごう！



◆熱中症ってなあに？

熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温調節がうまくできなくなってしまったときに起こり、ひどい場合は死に至る危険性もあります。気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体が慣れていないなどの個人の体調による影響が重なることにより、熱中症の発生が高まります。

◆どんな症状なの？

熱中症は、症状によって大きく3つに分けられます。

《熱けいれん》

- 筋肉痛 筋肉の硬直
- けいれん こむら返り

《熱疲労》

- 頭痛 気分不良
- 吐き気・嘔吐
- 倦怠感・虚脱感

《熱射病》

- 意識障害 けいれん
- 手足の運動障害
- 高体温

最も危険！

◆予防するにはなにをしたらいいの？

①こまめな水分・塩分補給

②熱中症になりにくい環境づくり

《例》室内・・・扇風機やエアコンを使った温度調節
屋外・・・帽子や日傘、日かげの利用



運動時の
水分補給の
ポイントは

軽い脱水症状のときは、まだのどが渴いた感じがしません

だから、夏は忘れずに水分補給！

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渴く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。



◆熱中症が疑われる場合は・・・？

①涼しい場所への避難

②衣服をゆるめ、からだを冷やす

(首、脇の下、太ももの付け根には太い血管があるので、そこを冷やすとより効果的！)

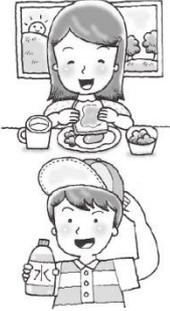
③水分・塩分の補給

自力で水を飲めない、意識がない場合は ただちに救急車を要請しましょう！

もうすぐ夏休み!

😊 元気に過ごすための約束です 😊

- ◎ 早ね・早おきをしよう!
- ◎ 1日3食、きちんと食べよう!
- ◎ 食事のあとの歯みがきをわすれずに!
- ◎ 手洗い・うがいをしっかりしよう!
- ◎ 体を冷やしすぎないようにしよう!
- ◎ 外で体をうごかさう!
- ◎ 外にでるときは、ぼうしをかぶろう!
- ◎ ジュースより、水やお茶で水分補給!
- ◎ テレビやゲームは時間をきめて!
- ◎ 夏休み中に治療をしよう!



🌞 夏バテしやすいのは、こんな人

- 冷たいものやあっさりしたもののばかり食べている。
- のどが渇いたら、清涼飲料水を飲んでいる。
- エアコンの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている。
- 夜ふかしが習慣になっている

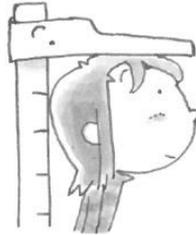


健康診断が終わりました



○ 身体測定 学年別平均値
【男子平均】

| | 身長(cm) | 体重(kg) |
|----|--------|--------|
| 1年 | 150.9 | 42.1 |
| 2年 | 159.4 | 47.8 |
| 3年 | 164.2 | 52.1 |

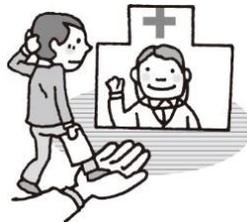


【女子平均】

| | 身長(cm) | 体重(kg) |
|----|--------|--------|
| 1年 | 150.9 | 43.7 |
| 2年 | 155.0 | 46.7 |
| 3年 | 155.6 | 48.3 |

○ 歯科検診

| | 治療勧告対象者 | |
|----|---------|-------|
| 1年 | 118人 | 39.9% |
| 2年 | 31人 | 10.0% |
| 3年 | 149人 | 49.8% |



○ 視力検査

| | 治療勧告対象者 | |
|----|---------|-------|
| 1年 | 117人 | 39.5% |
| 2年 | 161人 | 50.0% |
| 3年 | 120人 | 39.7% |

こちらは我孫子中学校の結果です。今まで忙しくて病院に行く時間が取れなかった人は夏休みが治療のチャンス! 早めの受診をお願いします!

保健委員会より

あと少しで1学期が終わり、夏休みに入ります。夏休みは部活で忙しいと思うので、どの部活の人も全員、まめに水分補給を行って、熱中症対策をしましょう。また、規則正しい生活を心がけ、体調管理をしっかりと行いましょう。みなさんが元気に新学期を迎えられるように、早寝早起きをしっかりと習慣づけましょう。