

# 保健だより



令和元年7月12日  
野田市立北部中学校 保健室

夏だ！暑い！汗をかこう！しかし、暑すぎる日は、冷房を上手に使いましょう。体の機能が衰えないように、しっかり汗をかくことも大切なことです。

最近、肌寒いので上着を用意しておきましょう。

## 健康診断が終わりました。

【身長・体重・視力・聴力・歯・眼・耳鼻咽・内・運動器・尿・心臓】

受診を勧められ、まだ受診していない人は、夏休みを利用して病院へ行きましょう。何もお便りがなかった人は、「異常なし」でした。（\*心電図の結果は、これから、受診が必要な人のみに、お知らせする予定です。）

残念ながら、学校で健康診断を受けられなかった人は、チャンスがあったら病院で見てもらいましょう。もちろん、何か症状がある人は、すぐに受診して下さい。

## ～\*保護者の方へ\*～ \*お願い\*

学校でのけがは、「日本スポーツ振興センター」の災害給付が優先です。1回300円で済む「野田市子ども医療費助成受給券」ではなく、健康保険の3割負担で支払い、学校へお知らせください。（ただし、総医療費が会計窓口で1500円より少ないと対象になりませんのでご注意ください。）学校から必要書類をお渡しします。ご不明な点がございましたら保健室へお問い合わせください。

### 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%

正しいのはどっち？

熱中症の予防から対応まで！

### 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

### 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

### 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！