ほけんだより　７月

令和４年７月１日
野田市立木間ケ瀬中学校
保健室

梅雨が明け、すがすがしい青空の広がる季節がやってきました。夏は日が落ちるのが遅く、活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。熱中症の危険と予防ポイントをおさらいしましょう。

また、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配があります。特に運動中は、人との距離が取れる場合は、マスクをはずすなどの工夫をしましょう。

夏休みには病気の治療・検査をしよう

「時間がない」「たいしたことないから…」・・・健康診断の結果から受診勧告のプリントを受け取ったものの、後回しになっていませんか？ふだん、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。長い休みで、時間がたくさんあるこの機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。治療・検査が済んだら、保健室に受診勧告のプリントを提出してください。

「汗＝くさい」　と思っていませんか？

実は汗そのものに、においはありません。そのまま放置された汗が、細菌に分解されて、においを発するのです。細菌は、汗に含まれる成分をエサにしているため、汗をかいたまま放置していると、どんどん増えてしまいます…。

汗をかいたら、こまめにふき取ったり、着替えたりすれば、気になるにおいをおさえることができます。汗の始末をしっかりしましょう！！

夏もお風呂で温まろう

暑いからと言って、湯船につからずシャワーだけで済ませてしまうと、夏バテになってしまう可能性があります。３８度くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかれば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。また、リラックス効果や、体を支えている関節や筋肉の緊張をほぐす効果もあります。

【全国で４５５１人】

これは今年の６月２０日から２６日の一週間に、熱中症で救急搬送された人の数です。

この数は、統計を取り始めた２０１０年以降で過去最多となっています。

また、前年の同じ時期に搬送された人数の４倍以上です。

【熱中症を予防する３つのポイント】

① こまめな水分補給

・水筒を必ず持ってくる。（十分な量を入れてくること）
　もし水筒が空になってしまっても、木間ケ瀬中の水道の水は安心して飲めます！
・運動して汗をかくときは、スポーツドリンク等の塩分が入ったものを飲む。
・のどがかわいていなくても、こまめに飲む。休み時間のたびに水分補給。
・運動前と運動後の水分補給も忘れずに。

② 規則正しい生活習慣

・しっかり寝る。朝ご飯を食べる。
　睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れていると、自律神経がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。
　朝食にみそ汁をプラスすると、水分と塩分がとれるのでおすすめです。

③ 具合が悪くなったら早めに対処すること

・体の調子が悪いときは無理をしないで休む。
・途中で体調が悪くなってしまったら、すぐに先生に報告する。