

保健だより



令和5年7月
さくら市立氏家中学校
保健室

【7月の保健目標】
夏の病気を防ごう

いよいよ夏本番を迎えますね。夏休みまでもう少しとなりました。みなさん体調はいかがでしょうか。規則正しい生活をして、暑い夏を乗り切りましょう。特に熱中症に注意しましょう。

熱中症 こんな症状に注意

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

<タイプ別熱中症予防法>

- 水分不足の人
汗をかく分、こまめな水分補給が必要です。
- 睡眠不足の人
ぐっすり眠ることで汗をかきやすい体になります。
- 運動不足の人
軽い運動で体を暑さに慣らすことも大切です。

夏本番に向けて健康な体作りをしていきましょう！！

「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200～250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渇く前」
のどが渇いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。





水 + 経口補水液

人間の汗は、マグネシウムイオン、カルシウムイオン、カリウムイオン、ナトリウムイオンでできています。特にナトリウムイオンが多く含まれています。正常な体は、この他にもたくさんの成分を含んだ体液で満たされていますが、汗をかくと体液が減っていきます。そのため、水やお茶だけを摂取すると水分だけがが増えて、体液濃度は戻りません。熱中症予防は、汗と同じような成分を含むものを補給する必要がありますので、経口補水液やスポーツドリンクが推奨されています。ただし、スポーツドリンクは糖分を多く含んでいるので、飲み過ぎには注意が必要です。水と経口補水液を上手に使って自分の生活に合った水分補給をしましょう。

暑い日でも体は冷え冷え？

<体の冷えが夏バテを引き起こす>

胃腸などの内臓は、通常、37度ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎたり冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。



<胃腸が冷えると…>

・下痢・便秘 ・胃もたれ ・食欲がなくなる

<全身が冷えると…>

体温を維持するために血管が収縮し、血流が悪くなる。

・体のだるさ、疲労感

・頭痛

・めまい、立ちくらみ

夏バテ予防のカギは体あったか生活

知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押さえて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…
すごい!

<冷房について~部屋の温度は28度を目安に~>

暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、注意しましょう。体が快適と感じる室温は26~28度と言われています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きなどにも悪影響を与えます。

室内を26~28度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。

保健室からのお知らせ

○各検診の結果が返却されています。検診の結果異常があった生徒や、検診を受けられなかった生徒は早めに医療機関を受診するようにしてください。

※検診を受けられなかった生徒については、学校医の病院にて検診を受けてくることになっています。