

いよいよ夏本番です。夏を健康に過ごすためには、暑さに強い体づくりがかかせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また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、こまめに水分補給をし、熱中症を予防しましょう。



## 7月の保健安全目標

- ・夏を健康に過ごそう。
- ・食中毒を防ごう。
- ・安全な学校生活を送ろう。

## 7月の健康診断

- 15日(水) 内科検診(3-3組, 2年生)
- 15日(水) 尿検査(二次)・もれ者
- 16日(木) 尿検査予備日
- 17日(金) 尿検査予備日
- 17日(金) 歯科検診(3-1, 3-2, 1年生)
- 22日(水) 心臓検診(1年生)
- 31日(金) 歯科検診(3年3組, 2年生)
- 31日(金) 尿検査最終日

## 夏でも肌着が大切な理由

### ○肌を清潔に保つ

体からは、汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保つことができます。



### ○体温を一定に保つ

汗は肌着に吸収することで蒸発しやすくなります。蒸発するとき体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。

## エアコンを上手に使いましょう

厳しい暑さから身を守るために、エアコンは必要不可欠なものです。ただし、適切でない使い方をすると、自律神経を乱し、「肩こり、下痢、便秘、だるさ、めまい、足腰の冷え」などの体調を崩す原因にもなります。エアコンを上手に使って暑い夏を乗り越えましょう。

## ~ポイント~

- 外との気温差は5℃以内にする。(温度を下げすぎない)
- 風を体に直接あてない。
- 部屋に長時間こもって使わない。



## ペットボトル症候群に注意

夏の冷たい飲み物として、口当たりの良い炭酸入りなどの清涼飲料水やジュース、スポーツドリンクなどを飲む機会も多くなると思います。飲み過ぎには「ペットボトル症候群」という大きな落とし穴があります。当分が多く含まれる飲み物を大量にとることで血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます。また、のども渇くため、さらに飲んで重傷化する悪循環のケースもあります。飲み物は水やお茶など糖分が含まれていないものをメインに選びましょう。スポーツドリンクは、汗をかいたときや激しい運動をした後に飲むようにしましょう。



ジュースなどを飲む

血糖値が上昇し、のどが渇く

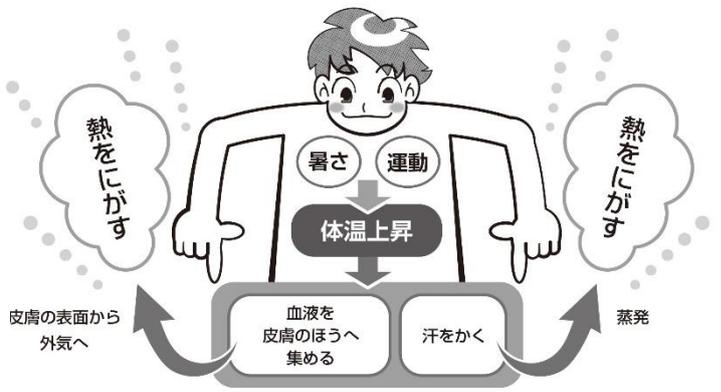
またジュースなどを飲む

さらに血糖値が上昇し、のどが渇く

ペットボトル症候

# 熱中症を予防しよう!

人間は体温調節機能をもっています。高い気温や湿度、スポーツなどによって体温が上昇すると、皮膚血管を広げたり、汗をかいたりして、異常な体温上昇を抑え、体温を一定範囲内に保とうとします。しかし、熱の産生と放散のバランスが崩れると、脱水症状や塩分の欠乏、高体温を引き起こし、体温調節機能自体が破たんしてしまう障害が生じます。これを熱中症といいます。



体温をうまく調節できなくなると熱中症に...



## 熱中症危険度チェック

### 環境

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



### 身体面

- かぜ気味ではないか
- 寝不足ではないか
- 水分はこまめにとっているか
- 朝ご飯は食べたか



当てはまる日は気をつけよう!

## 予防のポイント



のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をとる。

服装は薄着で風通しよいもの。外出するときは帽子をかぶる。



運動をするときはこまめに休憩をとりながら。休憩は日陰の涼しい場所で。

規則正しい生活で体調を整える。



暑さに負けないために

# 夏こそ〇〇!

### 熱中症予防に

### 朝ごはん

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



### 冷房で冷えた体に

### お風呂

ぬるめ(38℃程度)のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。



### 熱中症の応急処置は

## あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを飲ませる

無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう