ほけんだより7月

２０２２年7月6日

小川南中学校
保健室発行

今年は梅雨が短く，あっという間に暑い夏がやってきました。連日，熱中症警戒アラートが発令される暑さで，体が疲れている人もいるのではないでしょうか。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。早寝早起き，バランスのよい食事など，規則正しい生活習慣を送り，暑さに負けない体をつくりましょう。

今月２１日からは長い夏休みになります。勉強面，運動面，そして健康面において，目標をもって，充実した日々が送れることを期待しています。

7月の保健安全目標

・夏を健康に過ごそう　　・安全な学校生活を送ろう

熱中症予防のポイント

熱中症は，高温多湿な環境に，私たちの体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。症状はめまいや頭痛，吐き気，重症になると意識障害を起こしてしまいます。

のどがかわいていなくても，こまめに水分補給をすることをこころがける。

汗をたくさんかいたときには，スポーツドリンクや塩分タブレットなどで，塩分も補給しましょう。

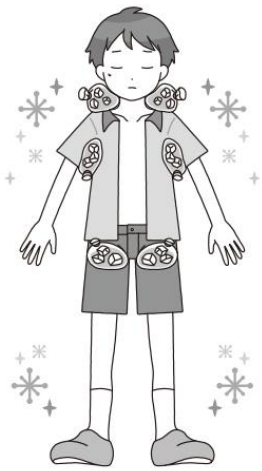
服装は薄着で風通しの良いものを。白や薄い色のもののほうが，熱を吸収しにくいのでおすすめ。

帽子をかぶると，直射日光を避けることができます。帽子をかぶると，かぶっていない場合に比べて5～10℃ 頭の温度の上昇を防ぐといわれています。

運動はこまめな休憩をとりながら行う，休憩は日陰や涼しい場所でしましょう。

規則正しい生活で体調を整える。特に睡眠不足や朝食抜きは熱中症になりやすいです。

Q. 体が熱いとき，どうして，首を冷やすといいの？



A. 首には太い血管が通っていて，冷やすことで血液の温度が下がり，全身を効率よく冷やせるからです

首には，頸動脈と頸靜脈という２つの太い血管があります。さらに，皮膚が薄い場所なので，血管を冷やしやすい場所です。

同じような理由で，**脇の下**，**太ももの付け根**も，全身を効率よく冷やせる部位です。体が熱く，熱中症の疑いがあるときは，そこを氷や保冷剤（なければ冷えたペットボトルや缶の飲み物など）で冷やしましょう。

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と言われています。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。

健康診断の結果を配付します

今年度の健康診断の結果がすべて出ました。結果をまとめて「緊急連絡カード」に貼り付けて，７月４日に配付しました。保護者の方は確認し押印して学校へカードを戻してください。（夏休みに入る前に必ず提出してください。）その際，緊急連絡先の変更がある人は訂正の記入をお願いします。

夏休みは治療のチャンスです！

健康診断後に，治療や検査が必要との結果をもらった人は，ぜひ**夏休み中に病院に受診をしてください。**結果は学校へ必ず報告してください。よろしくお願いいたします

マスク熱中症に注意

友達や大切な人を守るために，マスクは必要です。しかし，暑い環境でマスクをつけていると，熱中症のリスクが高まります。「人と２m以上離れているとき」や「登下校のとき」はマスクを外して熱中症対策をしましょう。