

ほけんだより7月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2021年7月5日

いよいよ夏本番、本格的な暑さがやってきました。気温が30℃を超える日も続き、熱中症に注意が必要です。体育の授業や部活動中、また校外でも一人ひとりが意識を持って、予防に努めてほしいと思います。

暑さに負けない体を作ろう



～ 保健室の来室状況 ～

5月後半から通常授業にもどり、1か月以上がたちました。大阪の新型コロナウイルス感染症の流行状況はすこし落ち着いてきましたが、関東では感染力の強い変異株の流行が見られ、まだまだ安心できない状況にあります。

暑くなってきたので来室も一気に増えている状況です。できるだけ無理をせず、いつもと調子が違う時は早めに申し出るようにしましょう。

水泳授業も始まり、泳いだ後に調子が悪くなる人もいます。

朝の検温や調子でその日一日を元気に過ごせるかどうか健康観察を行い、おうちの人とも相談してから登校するようにお願いします。

体調不良の来室

189人

けがなどの来室

143人

保護者のみなさまへ

1学期は、保健調査票・結核検診問診票など、たくさんの書類を提出していただきありがとうございました。

定期健康診断も予定していた検診すべてが終わり、各検診結果をそれぞれお知らせさせていただきました。

学期末には、定期健康診断の結果をまとめた「定期健康診断の記録」を配布させていただきます。受診がまだの場合は、夏休みの間にできるだけ受診をお願いします。

また、スポーツ振興センター関係の書類など、お手元があれば、早めに学校へご提出ください。ご不明な点があれば、保健室までお問い合わせください。



「マスク酸欠」気をつけよう

マスクの着用は日常に欠かせないものになっていますが、着用中は「酸欠」になりやすく、頭痛や集中力の低下、不安やイライラが倍増するなどと言われています。

実際、保健室に来室する人の理由のなかで多くなっているのが「頭痛」です。



頭がぼーっとしたり、頭痛が最近多いと感じる時は、「1対2呼吸法」で酸素をしっかり取り入れ、酸欠状態を改善しましょう。

1 2 3 , 4 5 6 7 8 9

3秒
かけて
吸う

6秒
かけて
吐く



こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせず
ずっと練習している



すると、
その後...

学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった...

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた...

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！



たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

その夏の過ごし方 大丈夫？

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー！



冷たい
麺類にアイス、
やめられない！



暑いから
お風呂は
シャワーだけ！



そのままだと... 夏バテ になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいもののとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。

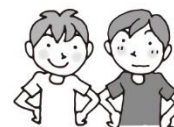


暑い夏を快適に！ どちらが涼しい？

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。

日傘などは黒を選ぶといいですね。



下着あり VS 下着なし

服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れタオル VS 乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮膚に水分が残っていると、蒸発するときに体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。

暑い日のお出かけには参考に