

ほけんだより7月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2022年7月6日

気温が高い日が続く、本格的な暑さがやってきました。梅雨が明け、いよいよ夏本番です。夏を乗り切るためには、熱中症対策が欠かせません。体育の授業や部活動中、外にいるときは特に注意が必要です。一人ひとりが意識して、元気に過ごせるようにしましょう。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。



～ 保健室の来室状況 ～

寒暖差が激しくなり、体調不良で来室する人数が多くなってきました。季節の変わり目に体調を崩しやすくなっている人が多いようです。朝の検温や調子で、その日1日を元気に過ごせるかどうか健康観察を行い、おうちの人と相談して登校するようお願いします。

日頃の疲れが出やすい時期でもあります。日々のストレスを溜めないために、規則正しい生活を心がけ、気温に合わせて服装を調整したり、こまめに水分補給をしたりして、体調管理に努めましょう。

6月の来室人数	体調不良の来室… 195人 (前年度189人)	けがなどの来室… 100人 (前年度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、予定していた検診がすべて終わり、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く予定です。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。



！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。

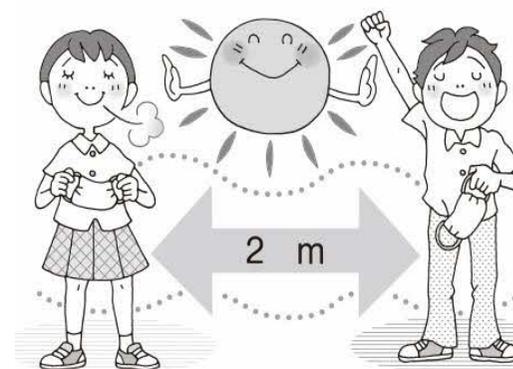


新型コロナウイルス感染対策のため、マスクを着用して生活していると思います。ですが、これからの時期は熱中症にも気を付けなければなりません。

◎人との間隔が2m以上離れているとき

◎外で運動をする場合(特に運動部活動)

このような場合は、マスクを外して過ごしましょう。



その状態で運動すると…

熱中症のキケンあり!



1 キケン! 過度な運動

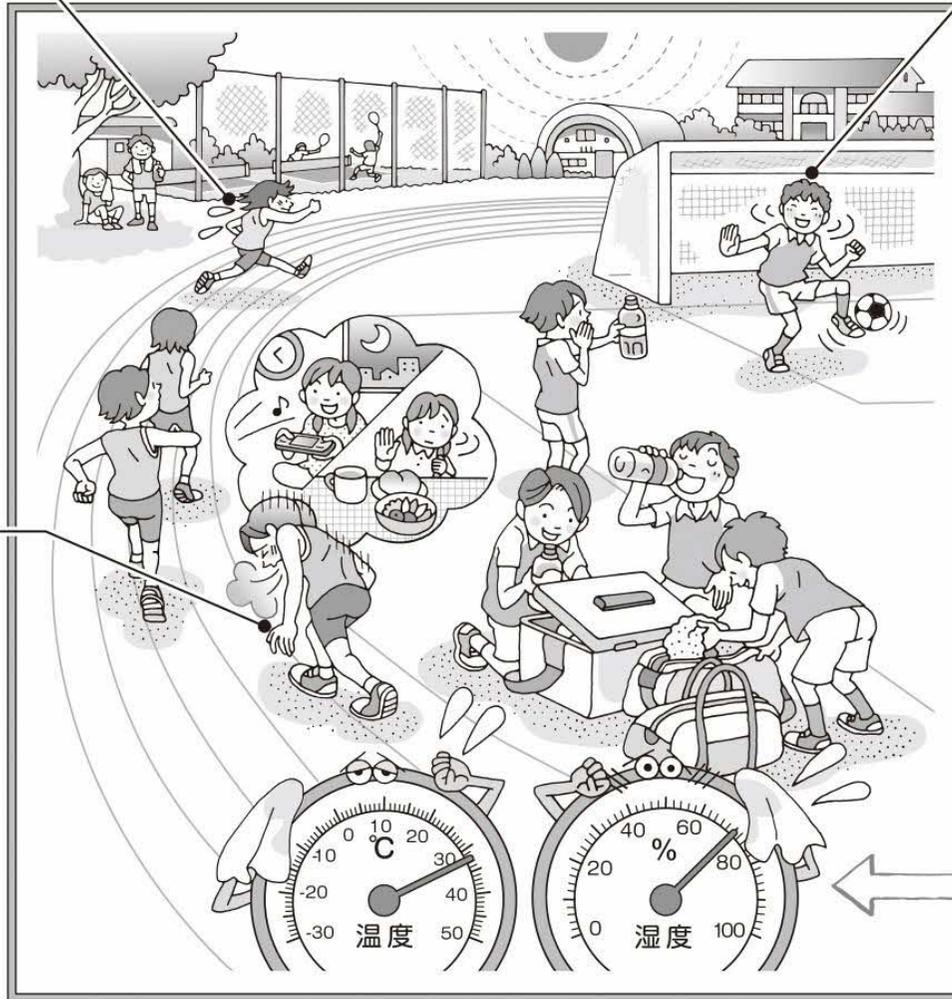
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)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。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



熱中症は“湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意!

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。
冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう!

下着を着ると、体から出た汗や皮脂を吸ってくれます。おかげで…

夏も下着が大活躍!

体温を上手に調節できる!



肌を清潔に保てる!

ニオイや黄ばみを防げる!

みんなは熱中症の危険あり!

みんなは

熱中症の

危険あり!



思い当たることはありませんか?

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない

