



ほけんだより



大阪市立美津島中学校

保健室

2018. 7. 13

あと1週間ほどで、待ちに待った？夏休みです。勉強、部活動、遊び、休養…一人一人がたくさん計画をたてていることでしょうか。夏休みは長いので、何か「目標」を決めて達成するための計画をたてるのもいいですね。みなさんに充実した夏休みを過ごしてほしいと思っていますが、気をつけてほしいことがあります。それは、昼夜逆転生活（遅寝遅起き）にならないようにしてください。長期休みは、どうしても夜更かししたりゴロゴロしてしまいがちですが、夏休みにそのリズムになってしまうと、2学期早々に体調を崩したり、学校のリズムについていけなくなってしまいます。ですから、生活リズムはできるだけそのまま、2学期に元気に会いましょう。


それではみなさん、充実した夏休みを♪

涼むより慣れよう



体が暑さに慣れ始めたころでしょうか。それとも、毎日のエアコン生活（学校・家庭で冷房づけ）によって、体がだるいなどの症状が出ているでしょうか。暑さに慣れてきた人は、汗をかき、うまく体温調整ができていると思います。反対に、暑さに慣れていない人は、このままの生活を続けていると「夏バテ」になります。注意してください。ただ、室内でも熱中症になることもあるので、我慢はしすぎずその時の気温や体調に合わせて、うまくエアコンを使用してください。

《夏バテの「症状」「原因」「対策」を考えよう》

<p>—症状—</p> <ul style="list-style-type: none"> ●だるい ●疲れがとれない 	<ul style="list-style-type: none"> ●食欲がない ●おなかの調子が悪い 	<ul style="list-style-type: none"> ●手足が冷たい ●かぜをひきやすい 
<p>—原因—</p> <ul style="list-style-type: none"> ●冷房のきいたところで過ごす時間が長い 	<ul style="list-style-type: none"> ●冷たいものや食べやすいものばかり食べている 	<ul style="list-style-type: none"> ●睡眠時間が足りない 
<p>—対策—</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食生活を見直そう 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活リズムを見直そう 	<ul style="list-style-type: none"> ●エアコンの設定温度を見直そう 

夏バテの原因や対策は、ひとつだけとは限りません。生活スタイルを見直すきっかけにしてください。




夏本番！熱中症に気をつけて！

●こんな症状があると、熱中症の可能性がります●




⊖

⊕

⊖

<p>○めまいがする ○立ちくらみがする ○筋肉痛がある ○汗がとまらない</p> 	<p>○頭痛がある ○吐き気がする ○体がだるい ○虚脱感がある</p> 	<p>○意識がない ○けいれんしている ○体温が高い ○呼びかけに対する返事がおかしい ○まっすぐ歩けない</p> 
---	---	---

●熱中症かなと思ったときの対応方法●

<p>《涼しい場所への移動》 クーラーが効いている部屋か、風通しのよい日陰へ移動させる</p> 	<p>《脱衣と冷却》 衣服を脱がせたり、霧吹きで皮膚に水をかけるなどして、からだを冷やす (わきの下や太ももの付け根を冷やす)</p> 	<p>《水分・塩分の補給》 ☆おすすめ手作り飲料水☆ ①水：1ℓ ②塩：3g（小さじ1/2） ③砂糖：40g（大さじ4半）</p> 
--	--	---

！！こんな時は迷わず救急車を呼んで！！

<ul style="list-style-type: none"> ・意識が無い ・呼びかけに対して返事がおかしい 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で水分がとれない 	<ul style="list-style-type: none"> ・症状が改善しない 	
--	---	---	---

7月11日からの教育懇談で、一人一人に「健康診断の結果」を保健室より配布しています。1学期に実施した様々な検診の結果、「所見なし」「お知らせ配布済み」「未受検」等当てはまるところに○をしています。「お知らせ配布済み」に○がされているものについては、治療や検査が必要だと思われるものです。すでに治療に行った人は「結果報告書」を出してください。まだ治療に行っていない人は、この夏休みを有効に使って、医療機関へ行き、自分の体について見つめ直してみてください。

それではみなさん、2学期元気に会いましょう。