

保健だより

東三国中学校 保健室発行

No7
2016年
6月24日
6月号



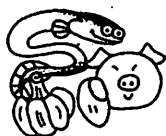
プールがはじまりました*安全で充実したプールの授業を行いましょう



梅雨の季節になりました。じめじめしたむし暑い日が多くなってきます。天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので注意が必要です。また、体育ではプールの授業がはじまります。睡眠不足、朝食ぬきで入水することのないよう注意しましょう。

夏バテ予防に

ビタミンB1



疲労を回復させる

食欲を増進させる

どんな食材に入っているの？

・豚肉・にんにく・玄米・うなぎ など

夏カゼ予防に

ビタミンC



免疫力を高める

疲労を回復させる

どんな食材に入っているの？

・赤ピーマン・ゴーヤ・レモン・ゆず など

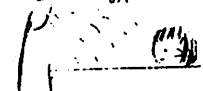
◆病氣・けがのある人は主治医に相談しよう
心配なところがあるときは、お医者さんに相談して入水を決めましょう



◆健康観察を忘れずに
体調に不安がある時は無理をしないように。またプールの中で具合が悪くなった時もすぐにもうしてましよう。



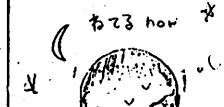
◆からだを清潔にしておこう
みんなで入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう



◆朝食・昼食をきちんと食べよう
空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要です。



◆睡眠を充分にとろう
水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう



◆準備運動をしっかりやろう
全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。



環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。



これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなときは、救急車を!!

保健室より

健康診断がすべて終了し、受診の必要な人にはお知らせを配布しています。

学校での健康診断はあくまでも集団検診ですので、所見や再検査の指示があった場合はそれぞれ家庭より主治医、専門医での再検査をうけてください。

歯科については全員に今の口腔の状態をお知らせしています。むし歯がなくても、歯のみがき方が悪い人、むし歯になりかけの人などがいます。日頃からいい歯みがきをこころがけましょう。

冷夏は、熱中症になりにくい？



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くないでも発生するのが特徴です。



水分補給は、のどが渇いてからでいい？



のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやくためには、ゆとりのある服がおすすです。