


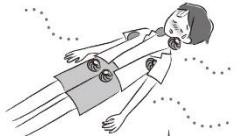



緊張しながら始まった新学期から気づけばもう夏休み直前。新しいクラスや部活にも段々と慣れてきたことかと思いますが体調はどうですか？

毎年、緊張がほぐれ、慣れてきたころに体調を崩す人が多くなります。気温もぐっと上がり熱中症になる人も多いこの時期、疲れのたまっているときは無理をせず適度に休憩をとりながら体調管理をしましょう。

## 熱中症になってしまったら・・・？

### 熱中症 症状別重症度

|              |   |                               |   |
|--------------|---|-------------------------------|---|
| <b>I 度</b>   | めまいや立ちくらみ<br>こむら返り<br>手足のしびれ など         | 涼しいところで休ませ、<br>水分・塩分を<br>補給する |    |
| <b>II 度</b>  | 吐き気<br>体がぐったりする<br>力が入らない など            | 衣服をゆるめ、<br>氷のうなどで<br>体を冷やす    |   |
| <b>III 度</b> | 全身のけいれん<br>呼びかけへの反応がおかしい<br>まっすぐ歩けない など | すぐに<br>救急車を呼ぶ                 |  |

熱中症と疑われる症状が現れた場合は、適切な応急処置を行うことで重症化を防ぐことができます。

「熱中症」といってもめまいや吐き気、手足のしびれなど様々な症状が現れるため、各症状に対して正しい処置の仕方をひとりひとりが身につけて予防していくことが大切です。

また室内やプールでも熱中症は起きます。直射日光が当たっていないから大丈夫などと油断せず体に異変を感じたらすぐに休むようにしましょう。

すい ぶん ほ きゅう

## 水分補給のベストタイミングとは？



わたしたち人間の体の60%は水分です。一般的に、体内の水分量のうち5%を失うと脱水症状や熱中症の症状が現れるといわれています。「のどが渴いた」と感じる時、実は体内の水分が1%程度失われている状態です。のどの渴きを感じた時には、すでに脱水が始まっているので「渴く前に飲む」を心掛け、こまめに水分補給をすることが大切です。

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

ね まえ お あと  
寝る前や起きた後

ぜん こ とちゅう  
スポーツの前後・途中

にゅうよく ぜん こ  
入浴の前後



体調不良で保健室に来る人の中で、体育終わりに十分な水分補給ができていない人や、水筒をもってきていない人がとても多いです。必ず水筒は自分で用意し、こまめな水分補給を心掛けましょう

## 保健室来室者が増えています！

最近暑くなってきたせいか、体調不良で保健室へ来る人が増えています。頭痛や吐き気、腹痛などが多いですが、風邪症状もなく体調不良の原因が分からないこともよくあります。そこで気になるのが生活習慣、特に睡眠時間はしっかりとれていますか？  
7時間授業の日もあり、部活動も再開されているので、睡眠をしっかりと、体力を養うようにしていきましょう。

保健室来室者（体調不良）  
に聞いた就寝時間（6月）

22時までに寝た…10%  
23時までに寝た…27%  
24時までに寝た…37%  
24時以降に寝た…26%

就寝が24時以降の人もかなり多いと感じます。23時までは寝るようにしてほしいですね。



☆保健室前廊下に睡眠についての保健ニュースを掲示しているので読んでみてください。

## 健康診断の結果について

4月から行っていた様々な検診がすべて終わりました。各検診で詳しい検査が必要な人には、病院を受診するよう個別でお知らせを配っています。  
もうすでに病院を受診し結果を報告してくれた人もいますが、まだたくさんの方がお知らせを出してそのままになっているかと思います。身体の異常や病気の早期発見・早期治療につなげるためにも、お知らせをもらっている人は必ず医療機関を受診するようにしましょう。

普段は忙しくなかなか病院へ行けなかった…という人は、時間に余裕のある夏休み中に行くのがオススメです◎

