

えがお

深谷市立深谷中学校 保健室 H28.7.8 NO.4 7月号



7月の保健目標
夏を健康に
すごそう

学校総合体育大会、期末テストと1学期の大きな行事も終わり、夏本番の7月がやってきました。じめじめと蒸し暑い日が続いています。しかし、これからが暑さの本番です。梅雨が明けて暑くなり出す頃は、**熱中症が1番起こりやすい時期**と言われています。熱中症対策をしっかりと行い、今年の夏も元気に過ごしましょう。

自分で防ごう熱中症！

熱中症…高温の環境で起こる。重症の場合は死亡することもあるため、予防がとても大切！

熱中症になりやすい日・なりやすい人

日

- ・気温・湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・照り返しが強い
- ・急に温度が上がる

人

- ・暑さに慣れていない
- ・体力が低い
- ・体調が悪い
- ・我慢をしてしまう
- ・肥満傾向



熱中症の予防

その1★水分補給をこまめに行う

その2★服装に気をつける

その3★コンディションを整える

熱中症の応急処置

もしも熱中症を疑う症状が出た場合は以下の応急処置を行いましょう。

●涼しい場所で休ませる

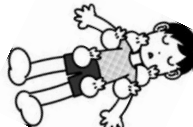
涼しくて風通しの良い場所に、本人が楽な姿勢で横に寝かせましょう。衣服のボタンやベルトを外し、ゆるめてください。

●体を冷やす

体に水をかけてうちわで仰いだり、首の後ろわきの下などの太い血管を冷やします。

●水分の補給

汗を多くかくことで体は脱水症状を起こします。十分に水分補給をしましょう。汗と一緒に塩分も失われているので、真水よりもスポーツ飲料の方が効果的です。



意識がない・自力で水が飲めないときは、すぐに救急車の要請を！

プールの授業が始まりました！

楽しく安全にプールに入るためにも、次のことに気をつけましょう。



睡眠を十分にとる



手足の爪は短く切っておく



ケガをしているとき、体調がわるいときには入らない



準備運動をきちんとする



前日はお風呂に入り、プールに入る前、出た後は体をシャワーでよく洗う



朝食や昼食をしっかり食べる

プールに入ったあとは、よく目を洗い、うがいをしましょう。水分補給も忘れずに！

平成28年

保健委員会だより 7月

室内も
危ない!

こんな所でも

熱中症に注意!!

「太陽に当たらないから、熱中症にはならない
でしょ」は大間違い。こんな所でも熱中症の
危険性があります。

注意場所1

体育館



風通しが悪い。
体育館では
汗が蒸発しにくく、
熱中症が
起こりやすい!

注意場所2

プール



水中では汗を
かいているのに
気づきにくく、
脱水症状が
起こりやすい!

◎こまめな水分補給と、涼しい場所での休息を心がけましょう◎

夏にとりたい この(ビ)(タ)(ミ)(ン)

「からだ」が
たろくて、
食欲が
ない。



「夏になると
毎年、カゼ
をひいて
しまうよ」。



そんなときは → 夏バテ予防に
ビタミンB!

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

そんな人は → 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・りずなど
担当 中澤亮太