

保健だより 7月



令和6.7.1
大楽毛中学校
養護教諭

熱中症を予防しよう!

今日から7月です。先週から7月11日(木)に行われる体育祭の練習も始まっています。「熱中症」に気を付けて、屋外や蒸し暑い場所での運動・活動をするときは、危険を意識し、こまめに水分補給をするようにしましょう。

こんな症状が出たら要注意!

<p>のどが渇き 頭が痛くなる</p>	<p>顔が赤くなる</p>	<p>手足をつる</p>
<p>汗が出ず 皮ふが乾いている</p>	<p>意識がもうろう とっくら</p>	<p>おう吐。 自力で水が飲めない</p>

これから体育祭の練習が本格化します。まだ暑さに慣れていないこの時期が一番危険です。
体調が悪いときは無理をしない。
水分をこまめにとる。
みんなが元気に体育祭をむかえますよ~に!

熱中症に注意!

こまめに水分・塩分を補給する

<p>のどかわく前に</p>	<p>塩分も忘れずに</p>
----------------	----------------

熱中症の発生条件

熱中症とは、体の中と外との「暑さ」によっておこる体の不調です。暑い中で活動していると、汗をかいて水分などが失われます。また、たくさんの熱が発生するため、上手に熱が体の外に出ず、体の中にこもってしまう状態も危険です。熱中症は、下の3つの発生条件によっておこるリスクが高まります。

<p>気温が高く 湿度が高い 65%</p> <p>汗が蒸発しにくい</p>	<p>風が弱い 風通しが悪い</p> <p>体から熱が逃げない</p>	<p>直接太陽が てりつける</p> <p>体温が上がる</p>
--	---	--------------------------------------

正しい水の飲み方はどっち?

<p>1</p> <p>のどが渇いた時に たくさん飲む</p>	<p>2</p> <p>時間を決めて 少しずつ飲む</p>
-------------------------------------	-----------------------------------

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた!」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

自分の水筒を忘れず持参しよう!

夏に気をつけたい感染症

※まだまだ流行しています!
感染症にご注意を!!

●咽頭結膜熱(プール熱)
プールで感染することも多いため、この名前がついています。高い熱、喉の痛み、目の充血が主な症状です。

●溶連菌感染症
高い熱・喉の痛み・手足の赤い発疹・舌の表面の赤いぶつぶつなどの症状が出て、風邪のように咳や鼻水が出ないのが特徴です。

※もしかしら?と思ったら
無理をしないで早めの受診
をお願いします。

