

ほけんだより7月がつ

大河原商業高等学校 保健室 平成29年7月12日

蒸し暑い夏がやってきました。梅雨が明けるまでは、天候不順が続きます。暑さに弱い人は特に体調管理が大切です。健康管理の基本は、**十分な睡眠・バランスのとれた食生活（朝食抜きは厳禁です！）・生活リズム**、そして**前向きな気持ち**です。暑さに負けずに生き生きと学校生活を送ってほしいと思います。

間もなく始まる夏休みを元気に有意義に過ごして、8月25日には元気に登校してくださいね。



熱中症を予防しましょう！

こまめに水分を補給しましょう！



この時季は体がまだ暑さに慣れていない状態です。梅雨の晴れ間や梅雨明けに気温が急に上がった時、曇りの日や雨の日でも気温と湿度の上昇で熱中症になりやすく、注意が必要です。

熱中症は、「湿度が高い」「風とおしが良くない」などの時には、部屋の中や夜寝ている時、日陰でも「まさかのケース」が起きますので油断はできません。

のどが渇く前に、「ちょっとずつ」「こまめな」水分補給（水・緑茶・麦茶が適切）が大切です。また、汗をかいた時には、水分と共に塩分の補給も忘れないでください。

軽い脱水症状のときは、まだのどが渇いた感じがしません

運動時の
水分補給の
ポイントは

だから、夏は忘れずに水分補給！

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渇く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。



熱失神

暑さによって血圧が低下、
血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



熱中症

こんな症状が
あらわれたら注意!!

汗をたくさんかきすぎて
脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い

熱疲労



熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、
塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクと
けいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる



暑さで体温が上がり、
脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることが
おかしい
- 反応がにぶい

熱射病



夏バテしやすいのは、こんな人

- 冷たいものやあっさりしたものばかり食べている。
- のどが渴いたら、清涼飲料水を飲んでいる。
- エアコンの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている。
- 夜ふかしが習慣になっている



保健室からのお知らせ

1 「健康診断結果のお知らせ」を渡します！

視力検査・聴力検査・耳鼻科検診・眼科検診・歯科検診・内科検診など各種健康診断の結果、所見があり病院受診が必要な人には「健康診断結果のお知らせ」をすでに渡しているもの、夏休み前までに渡すものもあります。

お知らせをもらった人は早めに病院を受診し、受診結果を学校に報告してください。

2 むし歯や病気の治療をしっかりと！

夏休みを利用して、早めの受診をしてください。

特にむし歯については、自然に治ることはありませんので、しっかりと治療に取り組んでください。歯石のある人も自分ではとれませんので受診してください。むし歯になりそうな歯（C0）の結果がある人も歯科受診をお勧めします。

3 夏休みを元気に過ごしましょう！

休みだからといって気を緩めすぎず、規則正しい生活を心がけてください。睡眠や食事などの生活リズムが乱れないよう気をつけてほしいと思います。特に3年生は進路で大切な時期ですので、健康管理に十分に気をつけましょう。