

ほけんだより7月

雨や曇り空の多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。空の青がいっぱいになり、雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手～」という人も多いかと思いますが、夏のパワーに負けずに夏にしかできないことにもチャレンジしてください。もちろん熱中症には気をつけて。



2018・7.3 向陽中学校 保健室

熱中症になりやすいのは、こんな人！

サッカー部の Aくんのケース

Aくんはサッカー部の1年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ！



30度をこえる炎天下でがんばっていたら…

あれっ？ 立ちくらみ

それにこむら返りも

それ、熱中症の症状です



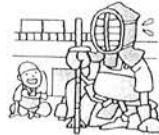
なにが悪かったの？

テスト勉強が続いて睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。

アドバイス 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとろう。暑さに慣れていない時は、無理をしない。

剣道部の Bくんのケース

Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。



面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら…

なんだかからだがだるくて 力が入らない

吐き気もするよ

それ、熱中症の症状です



なにが悪かったの？

湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がります。

アドバイス 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。

吹奏楽部の Cさんのケース

Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏力ゼの下痢で休んでいました。



今日は渡り廊下で長時間の練習をしていたら…

ふいてもふいても 汗が出る

からだもすごく熱い！

それ、熱中症の症状です



なにが悪かったの？

病気明けて体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。

アドバイス こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。

ほけんだより

7月

向陽中学校 保健室
2018・7.3

夏に下着は
いらない？

No, No

夏の下着の大切な役割は

夏を元気にすごしたい人へ

暑い夏を乗り切るために摂りたい栄養素

からだやおなかを冷やさないで

外の気温との
差は5℃以内に

- ・冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる

エアコンに頼りすぎないで

- ・設定温度を下げすぎない
- ・風を直接、からだにあてない
- ・寝るときはタイマーをつける

熱中症かな、と
思ったらすぐ休む

熱中症に気をつけて

- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪いときは無理をしない

夏カゼに気をつけて

- ・手洗い・うがい、プールの後のシャワーはしっかり
- ・しっかり睡眠をとる

タオルの
貸し借りは
ダメ



① 体を清潔に保つ

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。



② 衣服内の温度変化から体を守る

建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。



クイズ 私は誰だ？



暑～い日や、激しい運動で
体温が上がると役に立つのが私。
ヒトの体温は内臓が働きやすいように、
36～37度くらいがちょうどいい。
それより上がると、
私が蒸発してからだの熱を外に逃がす。
それで体温を調節しているんだ。

1学期も残すところあとわずか
ですが、向陽中生なんと
60人が、歯科、眼科耳鼻科
その外、病院を受診して勧告書
を提出してくれています。

すばらしい!!!

土井 志保

受診がまだの人へ 夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに

