

保健すまいる通信 6月



～医食同源～

中野立志館高校 保健室

令和2年(2020年)6月25日発行

学校が再開となり、学校生活少しづつ慣れてきたころでしょうか。これから暑い日が続くようになります。バランスのいい食事と十分な睡眠で、暑さに強い身体作りに心がけましょう。保健室前の廊下に生徒保健委員会で各クラス委員作成のマスクポスターを掲示しました。夏を元気に乗り切りましょう。



熱中症に注意



今年は感染症予防の取り組みで、外出先や学校生活ではマスク着用が求められる日々。その中、これからの季節気をつけたいのが熱中症です。こまめな手洗いとともに、こまめな水分補給を心がけてください。

体調が悪いときは無理をしないこと。屋外で人との距離がとれるときは適度にマスクを外し、適宜休憩をとり、熱中症を予防しましょう。



汗をかいたときは、塩分の補給を忘れずに。

熱中症予防 日頃からのこころがけ

- ◎ 寝不足はさけて、しっかりご飯を食べて体調を整えておく。
- ◎ こまめに水分をとり、運動するときにはこまめに休憩をとりましょう。調子が悪いと感じたら無理をせずに、活動をやめて休養すること。



熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人



＊熱中症になってしまったら

熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



軽

中

重

裏も見てね

●水分補給で気をつけたいこと!!

水分補給は、のどがかわく前に飲むのがポイントです。その水分についてみなさんは、ふだんどんな飲み物を飲んでいきますか。

甘い飲み物に頼りすぎていませんか。

大量に汗をかく運動中でない限り、スポーツ飲料に頼る必要はありません。甘い飲み物ばかりでは夏バテしやすくなり、色々な健康被害が出る恐れがあります。

ふだんの水分補給には、糖分のない水やお茶がおすすめです。

飲み物選びに注目



暑くなると冷たい果汁入り飲料や炭酸飲料が飲みたくなる人いるかと思いますが、スポーツドリンクや清涼飲料水を一度にたくさん飲み続けると、頭がクラクラする、口の中がかわく、全身がだるくなる等の症状が出ることがあります。これは「ペットボトル症候群」とよばれる糖尿病、つまり急な糖分の取り過ぎにより身体の調子がくずれてしまったのです。

高血糖や脱水が進み、だるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群にならないよう気をつけましょう。

熱中症の落とし穴?

熱中症は、みなさんもお存じのように、「気温が高い」「日射が強い」などの条件で起こりやすくなります。しかし、気温がそれほど高くなくても、また日が当たらない屋内でも油断はできません。「湿度が高い」「風通しがよくない」という条件でも危険性が高まるのです。また、睡眠不足、心身の疲労、他の病気等で体調がよくないときなども要注意。『まさか』にならないように、いつでも、どんなときでも予防につとめましょう。



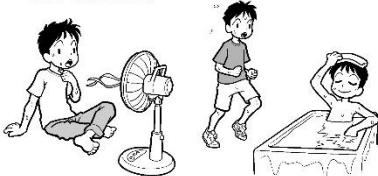
甘い清涼飲料には
大量の糖分が
含まれて
います

©少年写真新聞社2019

暑熱順化

「暑熱順化」とは暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。

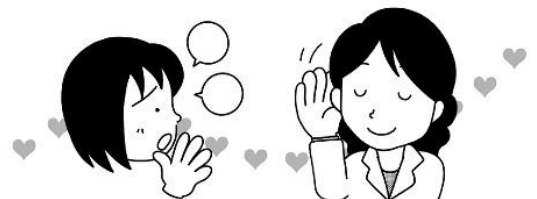
- それほど暑くないうちはエアコンではなく、扇風機を使うなどして暑さに慣れておく。
- しっかりと汗をかくておく。朝のジョギングや夜のお風呂などで。



新生活 心と体の健康観察を



話してくれてありがとう
いっしょに考えようね



ちょっと心配なこと、つらいこと、何かあったらひとりではやまないで、話してみしてほしいな。