

保健便り7月



R1. 7. 10
 今治西高校保健室
 担当 305 306HR

先月末に梅雨入りをし、ジメジメとした日が続いています。雨の日は、晴れの日に比べ、涼しく過ごしやすいですが、憂鬱な気分になったりします。そのような日は、屋内でできることに一工夫を加え、梅雨ならではの楽しみ方を見つけてみましょう。

梅雨が明けると暑さの厳しい日がやってきます。夏休みに入る前も、入ってからも、熱中症対策をしっかりと行い、体調管理に努めましょう。



熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち?



部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。



すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであく方法も

予防する

対応する

どっちが危険?

- ① 暑期中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物!

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。



炎天下では帽子を

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置をしても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない!

生徒保健委員会より

スマートフォンの使い方を見直そう！

もうすぐ夏休みが始まります。自由な時間が増えるこの時期、スマートフォンの使い方を見直してみましょう。

スマートフォンが引き起こす健康被害として視力の低下が挙げられます。実はスマートフォンを使うことだけでは目が悪くなることはありません。

視力の低下を招く要因は様々あり、その中でも大きな要因となるのは“長時間同じ距離のものを見続けること”です。目の筋肉へ過度な負担をかけることが遠因となり、結果として視力が低下してしまいます。



視力低下を防ぐスマートフォンの使い方

- 適度な休憩を挟む
- 遠くを見る＝眼の筋肉を休ませる
- ブルーライトをカットする PC 用メガネを使用する



以上のことに気を付け、正しいスマートフォンの使い方を心がけましょう。

夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



めるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



健康診断で治療勧告書もらった人へ



勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出ません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。