保健だより

鹿嶋市立平井中学校 保健室 H. 23. 7·15 No.4

7月に入り梅雨も明け、暑い毎日が続いています。「暑い」を英語で言うと「hot」ですが、ほかに「意欲に燃える」「熱中する」という意味もあります。

もうすぐ夏休みが始まります。部活動でも勉強でも、何か1つ熱中できることを見つけて、充実した、ホットな夏休みにしてください。



---- 7月の保健目標

- ・規則正しい生活習慣を身につけよう。
- ・病気の治療をしよう。

●●●●●●●●知ってふせごう!「熱中症」●●●●●●●●●

★熱中症ってなに?

日ざしが強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温調節の仕組みが うまく動かなくなって起こります。

★起こりやすいのはどんなとき?

暑いとき,スポーツをしているとき,締め切った室内や車の中,風が通りにくいところにいるときに起こりやすいです。

★どんなふうになるの?

めまい,立ちくらみ,頭痛,筋肉痛,はき気,だるい,けいれんする,まっすぐ歩けない,体温が高くなるなどの症状があります。

★何かおかしいと思ったら

少しでも調子が悪い,何かおかしいと感じたら,がまんせずにすずしい場所で休む。体を冷やす,水分をとるなどしましょう。

★ふせぐためには…

こまめな水分補給,体温を上げすぎない工夫をすることが大切です。夏の部活動では練習前,練習中にこまめに水分ををとりましょう。 冷やしたタオルを首や額にあてると,体温上昇を防げます。

●●●●●炭酸飲料やスポーツドリンクの飲み過ぎに注意!●●●●●

汗をかいたときや、激しい運動の後は水分や塩分の補給が必要です。炭酸飲料やスポーツドリンクなどには、糖分が多いものや酸性値の高いものがあり、飲み過ぎるとむし歯や肥満などの原因になることがあります。

清涼飲料水の糖分量



角砂糖 \blacksquare (1個5グラム)を例にして、かくれた砂糖の量です。

炭酸飲料水……… ■■■■■■■■■■ スポーツドリンク…■■■■■■ 果汁入りジュース…■■■■■■■■ 缶コーヒー(加糖)■■■■■■■■■■■ お茶・麦茶……… 0 * 水かお茶など

・麦茶………0 *水かお茶などを飲むようにしよう!



健康診断の結果について…学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。でも、視力の低下など毎年のことだからわかっているから…とそのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。