



保健だより

夏休み号

鹿嶋市立平井中学校 平成30年7月20日発行 No.5

6月末の梅雨明けから、厳しい暑さが続いています。今年は例年になく、暑さが厳しい夏ですね。そんな時、注意しなければならないのが「熱中症」や「夏バテ」です。明日から夏休みに入りますが、充実した夏休みにするために、まず大切なのは体が健康であること！です。



熱中症は「FIRE」で応急処置を！

F

Fluid…液体(水+塩分)の経口摂取または点滴
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていけば、できるだけ早く点滴を。



I

Ice…身体の冷却
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・脇の下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹き付ける/うちわや扇風機で風を送る

R

Rest…運動の休止・涼しい場所で休む
涼しい場所(木陰、冷房のある部屋)で休ませる。



E

Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報
119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



作れる！ 経口補水液レシピ

【材料】
水…1ℓ、ブドウ糖…大さじ2(18g)
塩…小さじ1/2(3g)、レモン果汁

★小腸で水分と電解質を効率よく吸収させるには、糖分とナトリウムのバランスがとても重要です。計量は正確に行ってください。

★ブドウ糖はNa共役型グルコース輸送体(SGLT)という物質を介して、水分の吸収を促進するという重要な働きがあります。ブドウ糖はドラッグストアなどで購入が可能です。

夏休みを健康にすごそう

・ふだんと同じリズムで生活しよう(夜ふかししない)



・夏でも手洗い・うがいで感染症を予防しよう



・日中の暑い時間以外はエアコンを消して暑さになれよう



・外出するときは日焼け対策、水分補給を忘れずにしよう



・こまめに水分をとろう



・ゆうわくに負けないようにしよう



・冷たいものをとりすぎないようにしよう



・学習はすずしい時間に行おう



暑いと食欲がなくなる⇒冷たいものに偏る⇒体力が落ち、熱中症・夏バテの危険度UP!この悪循環を断ち切ろう!!

量は少なくても、バランスの良い食事をいつもより心がけましょう!

冷たいアイス・ジュース、素麺などは、確かにのどごしが良く、食べやすいものです。しかしこれらはかりに偏ると、内臓が冷えず、糖質だけが増え、結果的には、必要なエネルギーが不足した、疲労感のとれない状態を招きます。

良質のたんぱく質をとることを意識しましょう(肉類・魚類・卵など)同時に、夏野菜(トマト・ピーマン・カボチャ・キュウリなど)を積極的にとり入れましょう。体の中ではこれらの栄養素が化学反応を起こしてエネルギーを作っています。食事に関して、夏休みは家族で考えられる時間を作りましょう!私たちの体は、口にしたものでしか作られません!

