



NO. 2
2023. 7.19
北中保健室
文責 森山

夏休みは、1学期をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、色々なことに挑戦したりする良い機会です。充実した毎日を過ごせるようにしましょう。

夏休みを健康に過ごそう



冷たいものばかり食べていると、夏バテの原因に。朝、昼、夜、3食バランスよく食べよう。



夜ふかしをしないで、普段と同じリズムで生活しよう。睡眠不足は熱中症になりやすいので注意！



「ヘルパンギーナ(かぜ症状と口内に水疱)」「RS ウイルス感染症(かぜ症状)」が流行中。「新型コロナウイルス感染症」の感染者も増加傾向なので、手洗い、換気などの予防対策を忘れないようにしましょう。



スマホ、タブレット、ゲームは、時間や約束を決めて使おう。

健康診断でお知らせをもらったけれど、まだ受診していない人へ

「すこやか子育て医療費助成制度(ピンクの受給資格証)」など、市の医療費助成を利用すれば、無料で受診や治療ができます。

この制度を利用して、早めに受診してください。受診後は、結果を学校へ提出するようお願いいたします。

受診や治療を終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



8月25日(始業式の日)に発育測定をします。夏の体育着を忘れないように。

熱中症を知って、防ごう！

●熱中症の症状

熱中症とは、暑いときにめまいや吐き気、けいれん、意識障害などが起こる状態のことです。状態が悪いと命にかかわることもあります。

症状の進み方によって大きく4つに分けることができます。(①よりも④の方が重症)

①熱失神

暑さによって血圧が低下し、脳への血流が減ることによって、めまいや立ちくらみ、失神(一時的な意識障害)が起こる。

②熱けいれん

汗がたくさん出ているときに水分だけを補給していると、血液中の塩分濃度が下がって、手足などがピクピクとけいれんしたりする。

③熱疲労

汗がたくさん出すぎて脱水状態になり、頭痛やめまい、吐き気、脱力感、倦怠感などが起こる。

④熱射病

体温調節機能が働かなくなり、高温によって脳に異常を来し、意識障害(応答が鈍い、言葉が変)が起こる。内臓の障害を起こすこともある。

●熱中症を予防するには？

- ・少しずつ暑さに慣れておく。
- ・体調が悪いときは運動をしない。
- ・涼しい服装をする。
- ・日頃から睡眠や栄養をよくとり、体調を整えておく。
- ・運動するときはマスクをはずす。
- ・こまめに水分と塩分をとる。
〔水分と塩分のとりかた〕



運動時の熱中症予防に効果的な補給方法



水分補給時は熱中症予防に適した飲み物を飲む



たくさん汗をかく時は、汗の中に含まれる塩分も多く失われます。水分だけを補給すると、血液の塩分濃度が下がり、危険な症状が現れます。水分と同時に、塩分も補給しましょう。

運動をしない時やあまり汗をかかない時は、麦茶などのノンカフェインの飲み物がおすすめです。カフェインを含む緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す働きがあり、熱中症予防には適していません。