

# ほけんだよい



令和4年7月8日発行  
石岡市立八郷中学校

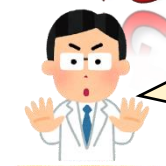
〈今月の目標〉  
\*夏を健康に過ごそう\*

夏休みまで残り数日となりました。夏休みは、怪我や体調不良になっても保健室に行くことができません。近くに大人がおらず、自分1人で処置をしなければならないときもあるかもしれません。そんな時のために、どうすれば予防ができるか、どうすれば治せるかを今のうちから知っておきましょう。今年の夏も暑いです！熱中症にならないよう工夫して生活しましょう。



例えば、  
60kgの成人男性なら  
36Kgが水分です。

## のどが渇いてからではもう遅い!?



**のどの渇きはすでに「脱水」が始まっている証拠**です。  
喉の渇きを感じてから飲むという水分補給の仕方では、脱水状態に陥りやすく、運動能力が低下する可能性があります。**のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をすること!!**

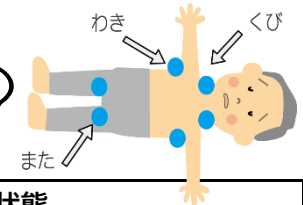
**STOP**

**水分を20%失っただけで死の恐れがある**ことを知っていますか？  
人間の体の約60%は水分でつくられています。体から5%水分を失うと脱水症状や熱中症症状が現れ、10%失うと筋肉のけいれんや循環不全が起こります。それだけ水分補給は大切なのです!!



普通に生活をしているだけでも、**1日に2.5Lもの水分が失われています。**  
**1日あたり最低でも1.2Lを目安に水を飲みましょう。**運動をする人はもっと飲む必要があります。飲み物は冷たい方が、体内での吸収がよくなり体を冷やす効果が期待できます。

## 熱中症の仕組み



←太い血管があります。  
この3点を冷やすことで  
冷えた血液が早く流れます!

**救急車!**

重症度	症状名	状態	主な特徴
I度	<b>熱失神</b>	体温を下げようとする体の反応によって 血圧が低下し、脳への血流が悪くなった状態。	めまい、立ちくらみ、顔面蒼白 など
	<b>熱痙攣</b>	大量に汗をかいた後、塩分を取らずに水だけを補給した結果、血液中の塩分濃度が低下した状態。	手足がつる、こむらがえり(ふくらはぎの筋肉が痙攣して、つること)、筋肉痛など
II度	<b>熱疲労</b>	大量に汗をかいた後、水分の補給が追いつかず、脱水症状がおきた状態。	頭痛、嘔吐など
III度	<b>熱射病</b>	脱水状態で体温を下げられなくなった結果、体温の上昇により中枢機能や臓器に異常をきたした状態。	意識障害、けいれん、ショック症状(顔面や手足の蒼白、頻脈、冷や汗、呼吸不全) など

## ~熱中症にならないために~

- 朝ご飯を食べる**  
少しでも良いので食べましょう。朝食を抜くと脳にエネルギーが行き届かず、怪我や熱中症が起こりやすくなります。
- 十分な睡眠をとる**  
睡眠が1番の薬です。寝不足で保健室に来て、しっかり寝ようねとしか言えません!!
- 暑さに慣れる**  
しょねつじゅんか 暑熱順化  
クーラーのかけすぎに注意!!涼しい環境に慣れてしまうと、暑い環境の元で体温調節ができず、熱中症が起こりやすくなります。
- 水分・塩分をこまめにとる**  
のどが渇いていなくても飲むこと!  
運動前・運動中は20分ごとに水分&塩分補給(200~300ml/1回)をしましょう。
- 少しでもおかしいと思ったらすぐに休養する**  
我慢はせずすぐに休みましょう。周りの人に体調を伝えることも大切です。



**なつやすみ**

- にごとも挑戦!** 長期休みにしかできないことをやってみよう!
- かれたら休養!** 無理をしない。休むのも大事です!
- さしい心でお手伝い!** 積極的に家事をやろう。良いことがあるかも...!
- いみんをしっかり取る!** 時間を決めて行動しよう! 寝る前のスマホ使用は寝不足の原因になります。
- みんなで元気にまた会おう!** 健康な生活を心がけてください。元気な姿でまた会いましょう!

### 保健室の先生から

いよいよ夏が来ましたね!今年の夏休みの予定は決まりましたか?私はナイフで切って食べるかき氷と生クリームうどんを食べに行きたいです!そろそろ健康診断もありますがたくさん食べます。みなさんも流行りの食べ物を食べたら教えてください!花火大会も開催されると良いですね。SNSの使い方も注意しましょう。「デジタルタトゥー(調べてください)」の恐ろしさを知ってから投稿するようにしてください。コロナ対策と熱中症対策を平行していかなければならず、大変ですが、楽しい夏休みにするために1人1人工夫していきましょう!七夕の願いも叶うと良いですね(^^) 保健室 田中