

ほけんだよい



令和5年7月1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 *

蒸し暑くなってきており、体調不良になる生徒が増えてきました。水筒を必ず持参させ、こまめに水分を取るよう声かけをお願いします。中身は麦茶よりも塩分・糖分を含むスポーツドリンクがおすすめです。また、スポーツドリンクを飲む際は虫歯になりやすくなります。並行して歯磨き指導もお願いします。



のどが渴いてからではもう遅い!?

例えば、
60kgの成人男性なら
36Kgが水分です。



のどの渴きはすでに「脱水」が始まっている状態です。
喉の渴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。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をとることが大切です!

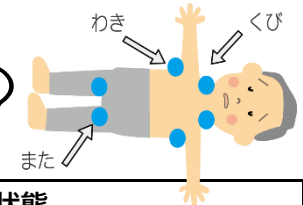
STOP

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!

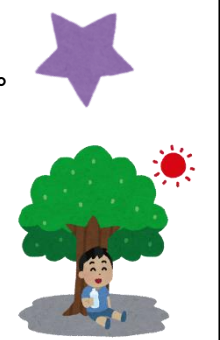
重症度	症状名	状態	主な特徴
I度	熱失神	体温を下げようとする体の反応によって 血圧が低下し、脳への血流が悪くなった状態。	めまい、立ちくらみ、顔面蒼白 など
	熱痙攣	大量に汗をかいた後、塩分を取らずに水だけを補給した結果、血液中の塩分濃度が低下した状態。	手足がつる、こむらがえり(ふくらはぎの筋肉が痙攣して、つること)、筋肉痛など
II度	熱疲労	大量に汗をかいた後、水分の補給が追いつかず、脱水症状がおきた状態。	頭痛、嘔吐など
III度	熱射病	脱水状態で体温を下げられなくなった結果、体温の上昇により中枢機能や臓器に異常をきたした状態。	意識障害、けいれん、ショック症状(顔面や手足の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

救急車!

~熱中症にならないために~

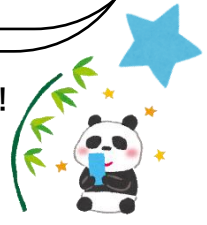
- 朝ご飯を食べる**
少しでも良いので食べましょう。朝食を抜くと脳にエネルギーが行き届かず、怪我や熱中症が起こりやすくなります。
- 十分な睡眠をとる**
スッキリとした目覚めで1日を過ごしましょう!睡眠が1番の薬です。
- 暑さに慣れる**
クーラーのかけすぎに注意!涼しい環境に慣れてしまうと、暑い環境で体温調節ができず、熱中症が起こりやすくなります。
しよねつじゅんか 暑熱順化
- 水分・塩分をこまめにとる**
のどが渴いていなくても飲みましょう!
運動前・運動中は20分ごとに水分&塩分補給(200~300ml/1回)をしましょう。
- 少しでもおかしいと思ったらすぐに休養する**
我慢をせず、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。

クーラーはHPに載っています!



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!



生徒の皆さんへ
健康診断が終了しました。体も心も成長していく皆さんを間近で見ることができて嬉しいです!
改めて自分の身体を見つめ直し、健康的に生活できるようにしていきましょう!
いよいよ夏が来ましたね!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!
わからないことがあったら何でも聞いてくださいね(^_^)v
保健室 田中