

ほけんだより

令和5年7月19日
夏号
福井市粟小中学校
保健室

毎日、暑い日が続いていますね。夏休みまでもうすぐです。夏休みに、やりたいことがたくさんあっても体調をくずしてしまうと、その計画は実行できなくなるかもしれません。夏休み中も、早寝早起きをする、三食きちんと食べるなど、規則正しい生活習慣で過ごしましょう。そして、時間がある夏休みは治療のチャンスです。健康診断で歯科や眼科、耳鼻科のお知らせ用紙をもらって、病院へまだ行っていない人は、この夏休み中に治療するようにしましょう。



「まさか！」に注意！熱中症

スポーツをやっているから体力には自信があるよ



水に入っているからプールは大丈夫だよ



夜寝ているときなら心配ないよね



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に活用して冷えすぎに注意！

◎知ってふせごう！熱中症◎

| | | |
|---|---|---|
| <p>熱中症ってなに？ 日ざしが強いところや気温の高い所に長くいた時に、体温調節のしくみがうまく働かなくなったり起こります。</p>  | <p>どんなとき起こりやすい？ 暑いとき、スポーツをしているとき、風がとりにくいところにいるときに起こりやすいです。</p>  | <p>どのようなになるの？ めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、はき気、だるい、きれんする、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。</p>  |
| <p>何かおかしいと感じたら！ 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、すぐに場所を休む、体を冷やす、水分をとるなどしましょう。</p>  | <p>ふせぐために！ 無理せず、外に出る時はぼうしをかぶること、こまめに十分な量の水分をとることが大切です。</p>  | <p>すいみんをしっかりとり、体のつかれをとることも大切です。</p>  |

××××××××××××××××
かいちゃダメ！
 × 夏になると、注意したいのが「蚊」。蚊にさされると、強いかゆみがあらわれ、赤くはれたりします。蚊にさされたところは、かゆくても、できるだけかかないようにしましょう。かきむしると、きず口から細菌が入って、とびひ（水ぶくれやかかさぶた）になり、それがひろがってしまうこともあります。蚊にさされたところがかゆいときには、水道の水や水で冷やすようにすると、かゆみが楽になります。軽症の場合は、かゆみ止めをぬって様子を見ますが、よくならないときや範囲がひろがったときは、皮膚科へ行きましょう。
 ××××××××××××××××

暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます！

- な** んどもこまめに水分補給
- つ** めたいたべものやのみものにかたよらず
- バ** ランスよくなんでも食べよう
- テ** レビやゲームは時間を決めて
- に** っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう
- ち** ようしょく（朝食）は毎日必ず食べよう
- ゆ** ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
- う** わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう
- い** つも早起きで今日も元気！