

ほけんだより

令和5年7月20日
神港学園高等学校
学校保健委員会

「立春」、「春分」、「夏至」などの季節を表す言葉は1年を春夏秋冬の4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分けた二十四節気のうちの一つです。

今年は7月23日から大暑(たいしょ)に入ります。大暑はその字の通り、1年のうちで最も暑さの厳しい時期。夏バテや熱中症などにならないよう、意識して栄養摂取や水分補給をするようにしましょう。大暑の次の節気は「立秋」。暦の上では早くも秋が到来します。



熱中症予防の基本は水分補給と睡眠

運動時の熱中症予防に効果的な補給方法

運動をする前



200～250mLの冷えた水分を補給する

運動時の休憩



200～250mLの冷えた水分を補給する

塩分を含んだ冷えた水分を、運動の合間や休憩時にしっかりとる

水分補給時は熱中症予防に適した飲み物を飲む



スポーツドリンク



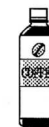
塩分を含んだ水



緑茶



紅茶



コーヒー

多量発汗時は汗の中に含まれる塩分も多く失われるため、塩分を含んだ水やスポーツドリンクを補給します。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予防には不向きです。

睡眠不足と夜更かしは禁物

暑い環境は疲労の度合いが大きく、睡眠不足になると、さらに疲労が蓄積しやすく、集中力も低下しやすくなります。それにより、熱中症を引き起こしやすくなるため、夜間にしっかりと睡眠をとる事が重要です。エアコンや扇風機を適度に活用し、眠りやすい環境を整えましょう



熱中症が疑われるときの応急手当



涼しい場所へ移動する



氷水などで体を冷やし体温を下げる



水分・塩分を補給する

熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度



手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度



頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度



意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



飲み残しは細菌だらけ!?

ペットボトルの

ゴクッゴクッ... ふう～

残った分は明日飲もう

ペットボトルの水を飲むときは /

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

スマホで! ?大人の斜視が増えています

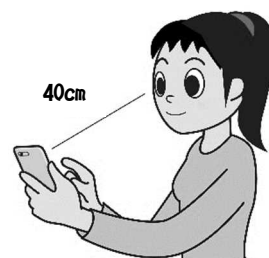


斜視、というと子どもの時に発見されることが多いですが、近距離でスマホを見ることにより、大きくなってから内斜視になるケースが増えています。

〈 予防対策 1 〉 スマホは眼から 40 センチは離して操作する

〈 予防対策 2 〉 20 分に 1 回は画面から眼を外して遠くを見る

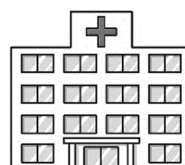
特に、近視の人は眼鏡を外して近距離で画面を見がちになっていませんか? 様々な工夫をして、デジタル機器と上手に付き合しましょう。



保健室からのお知らせ

○「病院受診のおすすめ」をもらった人

1 学期の健康診断で「病院受診のおすすめ」のプリントをもらった人は、時間のある夏休み中に病院を受診するようにしましょう。受診後はプリント下半分の受診報告書を病院で記入してもらい保健室へ提出してください。今年度の健康診断結果一覧は 9 月末に配付予定です。



○体育大会前に...

2 学期に入ると体育大会の種目決め、練習が始まります。喘息、心疾患、怪我等で運動制限がある人はどの程度の運動が実施可能か夏休みの間に主治医に相談しておきましょう。



○第 1 学年 歯科検診日程変更

第 1 学年の歯科検診が 5 月 30 日 (火) から 9 月 5 日 (火) へ変更となっています。

○第 2 学年 修学旅行

怪我をしている、持病があるなど、修学旅行で注意が必要な場合は担任や養護教諭へお知らせください。また、健康上、不安がある場合は必ずかかりつけ医を受診し、修学旅行への参加方法について主治医に相談するようにしましょう。

