

保健だよ りん

平成28年7月8日
南中学校 保健室
第3号

テスト開けは肌寒い天気でしたが、これから夏本番をむかえ、ますます暑さがきびしくなります。暑さに負けない身体づくりには、しっかりと睡眠をとり、食事をとり、運動することが大切です。特に部活を引退した3年生は体力が落ちないように、勉強の合間に体を動かしましょう。

熱中症を予防しよう！

7月6日に行われた保健集会で、保健委員による熱中症予防のお話がありました。熱中症は、「あれ、おかしいな？」と自分で気づくときには、もう手遅れ…という可能性もあります。暑い日には、いつも以上に体調管理に注意し、しっかり水分補給したり、休息したりして熱中症を予防しましょう。

暑い日の運動 水分と休憩を上手にとろう

- 暑い日はぜったい無理をしない
- 適度に休憩をする
- こまめに水分補給をする
- 炎天下では帽子をかぶる
- 集団活動中は、お互いを配慮する
- 気分が悪いとき、
気軽にいえる雰囲気をつくる

軽い脱水状態のときはのどの渴きを感じません。このため、

- 運動を始める30分前に水分補給
- のどが渇く前に水分補給
- 激しい運動をするときは30分に1回
- 大量に汗をかいたら、
スポーツドリンクなどで塩分も補給
- 冷たい飲料（5～15℃）を用意する



熱中症の応急手当

質問をして反応の確認

反応あり

涼しい場所に移動して
衣服をゆるめる



体を冷やす



水分と塩分を補給する

スポーツ
ドリンク
など



救急車(119番)を呼ぶ

待っているときも
応急手当は行う



※吐き気や嘔吐で
水分補給ができ
ない場合や回復
しない場合は、
病院を受診しま
しょう。

あなどれない！ 虫さされ



あせもや日焼けなど、何かと皮膚に関する健康トラブルが多いこの時期。しっかりとした対策が必要です。なかでも要注意なのが『虫さされ』です。

暑い時期に発生する蚊、特にヒトスジシマカは「ジカ熱」や「デング熱」といった感染症の病原体を持っているとされています。

蚊から病気をうつされないためには、

- ① 蚊をできるだけ発生させない ② 蚊にさされないことが重要です。

ヒトスジシマカの発生を防ぐには、空き缶に溜まった雨水など小さな水たまりを作らないことです。原因になりそうな物は屋内に片付けるようにしましょう。



雨ざらしの用具



屋外に放置された
空き缶・ビン・ペットボトル

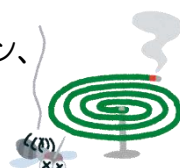


植木鉢の皿

また、キャンプなど自然が多い場所に出かけるときには長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの虫さされ対策をしましょう。

虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。

もしさされてしまったら、患部をむやみに触ったり、かいたりしないことが大切です。症状が強いときは水道の流水で洗って冷やし、医療機関を受診しましょう。



平成28年度 歯・口の健康啓発標語コンクールの結果発表

全校の生徒のみなさんに考えてもらった標語の中から、5点が地区入選しました。素敵な作品をありがとうございました。地区入選作品は次の5点です。

一年三組 村田大岳
八十さい
鏡にうつる
元気な歯

二年四組 大須賀悠
歯みがきで
国宝級の
スマイルを

三年二組 山岸楓佳
歯みがきで
朝から始まる
健康づくり

三年三組 山崎珠杏
きれいな歯
もぐもぐ食べられる
丈夫な歯

三年五組 内田翔真
歯は大事
自分の人生
歯と一緒に

