

# 保健だより 7月

H28. 7. 22 伊丹市立西中学校 保健室

先日、保健室前のボードに書いた笹の葉。短冊に、お願い事を書いてくれた人もいたのでご紹介！「金賞！」「レギュラーになれますように」「阪神優勝！！」部活動への熱い思いが伝わってきました。夏休み、部活動の時間も長く、大会にコンクール、練習試合もたくさんあると思います。生活習慣の乱れや、病気、ケガがないように元気に過ごしましょう！！

## \* 知って防ごう！熱中症 \*

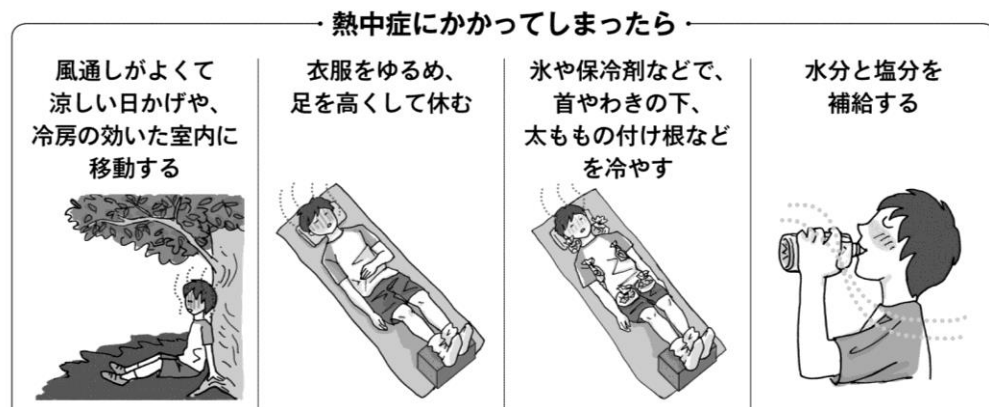


### ★熱中症を疑う症状

- ・めまい、立ちくらみ、顔が真っ青になる、脈が速くなる→**熱失神**
- ・手足がつる、筋肉痛、筋肉がけいれんする→**熱けいれん**
- ・体がだるい、頭痛、吐き気・嘔吐→**熱疲労**
- ・体温が高い、呼びかけや刺激への反応がにぶい、まっすぐ歩けない、言動がおかしい→**熱射病** ※重度の熱射病は命に関わるため、素早い対応が必要です！

### ★熱中症の応急処置

軽い症状であれば、通常は以下のような応急処置で回復します。



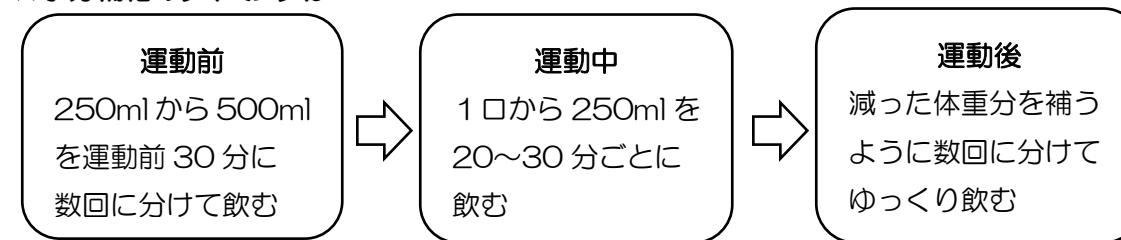
吐き気や嘔吐で水分補給ができない場合は、病院で点滴を受ける必要があります。意識がはっきりしないなど熱射病の症状があれば、すぐに119番通報をしましょう！

### ★熱中症の予防法

- ①朝食・昼食をしっかり取る  
(朝食の味噌汁やスープで塩分補給をすると効果的)
- ②早寝早起きで十分な睡眠をとる
- ③こまめに水分・塩分補給をする  
(水筒に塩を一つまみ入れて食塩水にする)
- ④外では帽子をかぶり、直射日光を防ぐ
- ⑤定期的に涼しい場所で休憩する
- ⑥体調が悪いときは無理をしない



### ★水分補給のタイミングは？



### ★水分補給の自己チェック法

- 体重でチェック…(体重×0.02) kg 以内の体重減少に抑える  
運動中に失われた水分量が運動前の体重の2%を超えないように水分補給をする。
- 尿の色でチェック  
いつもより尿の色が濃く、量が少ないとき→水分補給の必要あり  
色が薄い黄色のとき→水分バランスが良い

## \* 虫さされに注意しよう \*



「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が流行していると、聞いたことがあると思いますが、これらは、どちらも「ヒトスジシマカ」が媒介するとされています。自然が多い所に出かける際には、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。また、虫よけスプレーや虫よけ剤を使用し蚊にさされない対策も忘れずに。

### \*\*\* 充実した夏休みを過ごしましょう \*\*\*

- ・健康診断の結果でお知らせをもらった人や、歯の治療を勧められた人は受診のチャンスです。しっかり治しましょう。
- ・スマホやケータイを持っている人は、再度お家の人ときまりを確認しよう。
- ・たばこ、お酒、夜更かしなど夏は誘惑がいっぱい。誘惑に負けない意志と誘われても断る勇気をしっかりもちましょう。

