

# 保健だより 6月

保健室

2018.6.13

暑い日が続いている。夏の暑さに体が慣れていないこの時期は、一年で一番熱中症になりやすいと言われています。屋外活動はもちろん室内での過ごし方に気をつけて、暑い夏を乗り切りましょう。

## 夏の部活動

### 五つの心得



一、30分ごとに、休憩をとる！

二、水分補給を忘れずに！

汗で失われた塩分を補うため、0.2%ぐらいの食塩水またはスポーツドリンクを飲むとよいでしょう。

三、練習はなるべく涼しい時間帯に！

練習場所の都合で日中しか練習できないときは、交代で日陰に入って練習するなどしましょう。

四、ウォーミングアップを大切に！

いきなり激しい練習をしないで、少しずつからだを暑さに馴らすようにしましょう。

五、体調の悪いときは休む！



## 日射病・熱射病（熱中症）

暑さで体温のコントロールが出来なくなり、熱が体内にこもって起こります。例えば強い炎天下での発症は日射病で、閉めきった高温の部屋や車中などで発症すれば熱射病といいます。

### 症状の特徴

- ①高熱で40℃を超える
- ②頭痛
- ③脈や呼吸が速い
- ④汗が出ない

## すぐのこと

- ①涼しい場所に寝かせ、衣服をゆるめる（体温を下げる）
- ②冷房のきいた部屋があれば、そこに運ぶ。冷房のきいた部屋がないときは、冷水でぬらしたタオルなどを額、首、脇の下、もものつけ根にあてる。
- ③意識があれば、冷たい飲み物かスポーツドリンクを飲ませる。意識がもうろうとしたり、けいれんのあるときは救急車を呼ぶ。

## 熱中症

に気をつけて！！

1. 体力があまりない人
2. 太りすぎの人
3. 体調が悪い人
4. 曙になれていない人
5. 以前に熱中症になったことがある人
6. 性格が「我慢強い人」「まじめな人」「引っ込み思案の人」などの性格も、無理してしまうところがあるからです。  
もし「疲れた」と感じたときは無理をしないで、すぐ休憩しましょう。



### 熱中症にならないために

- ① 体調が悪いときや睡眠不足のときは、激しい運動はひかえる
- ② スポーツドリンクなどを用意して、こまめに水分補給をする
- ③ それほど暑くなくても、湿度が高いときは注意する
- ④ 野外では帽子をかぶったり、日陰にいる時間を増やす
- ⑤ 体育館などで運動をするときは、窓を開け風通しをよくする



## あなたは大丈夫？夏風邪・胃腸炎に注意

この数週間発熱・腹痛・下痢・など、体調不良で保健室を利用する生徒が目につきます。病院で胃腸炎・風邪と診断された生徒もいて、友達やクラスメイトへの感染が気になります。少し我慢すれば治るはず、市販の薬で大丈夫と、自己判断せずに症状が続いたりひどくなったら、必ず医療機関で診てもらって下さい。

インフルエンザも、胃腸炎も感染力がとても強い疾患です。自分の体調管理しっかり整えましょう。こまめな手洗いうがいも忘れないでください。

## 歯科検査の結果

《虫歯になった事がない人》が

**49名** いました。

1年（19名） 2年（14名） 3年（16名） いました。