

7月のほけんだより

夏休みは治療のチャンス！

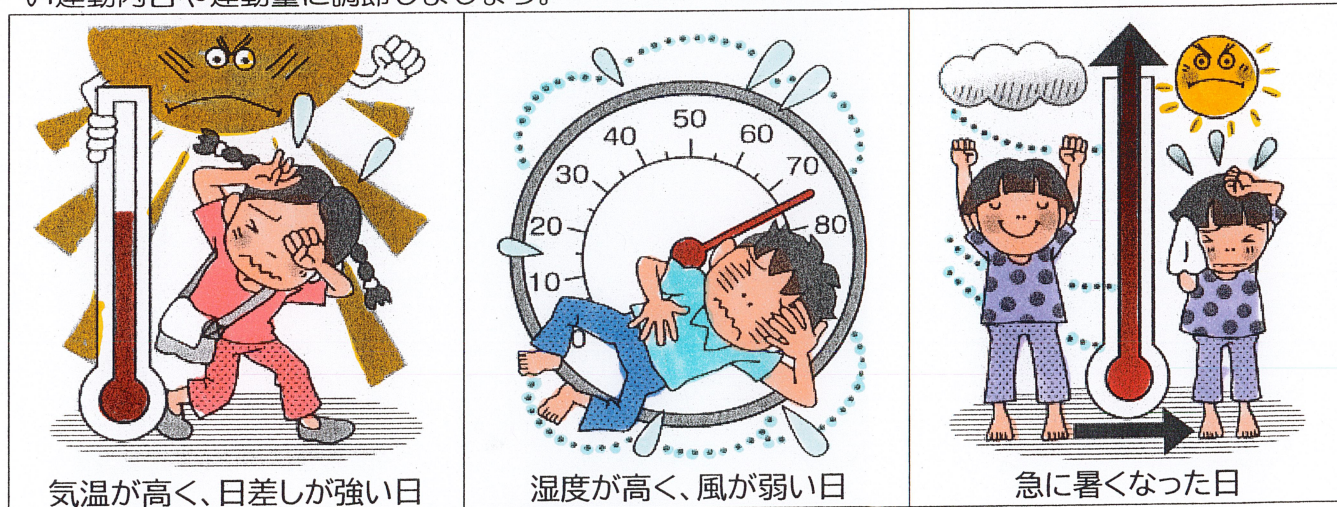
今年度の健康診断の結果、要受診の通知を配布しましたが、まだ未受診の人が、眼科で 171 人 (79.2%)、歯科で 23 人 (82.1%) います。特に治療に時間がかかる歯科の場合は、時間に余裕のある夏休みがチャンスです。症状が軽いうちに受診した方が治療期間も短く医療費も少なく済むので、早め受診しましょう。特に3年生は1回 500 円で治療できる子ども受給券が使用できる最後の年になります。本格的な受験生活に入る前に治療を済ませておきましょう。

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和4年7月8日)



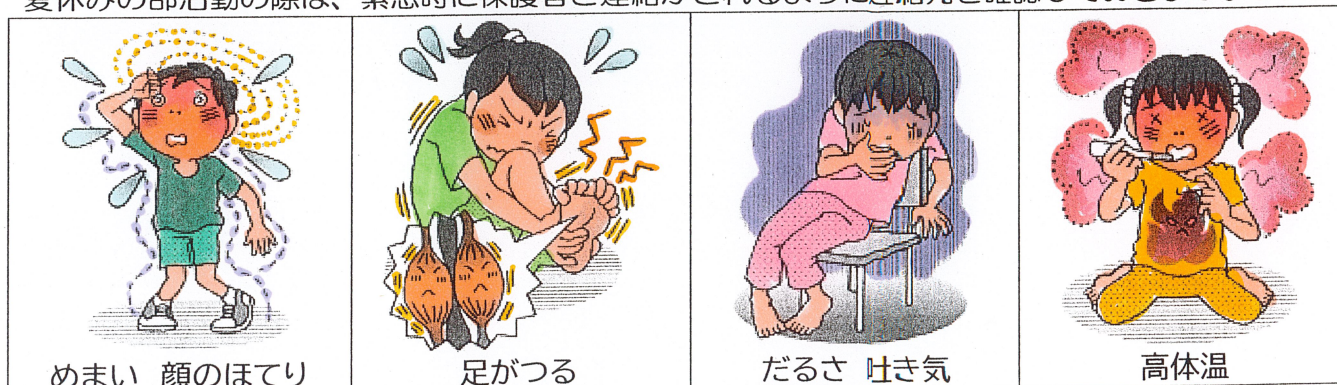
熱中症が起こりやすい日は？

今年は梅雨明けが早く暑い期間が長くなりそうですが、熱中症に注意が必要なのは暑い日だけではありません。気温がそんなに高くなくても湿度が高い日、梅雨明けで暑さに慣れていない日などにも注意が必要です。WBGT 値を確認して、無理のない運動内容や運動量に調節しましょう。

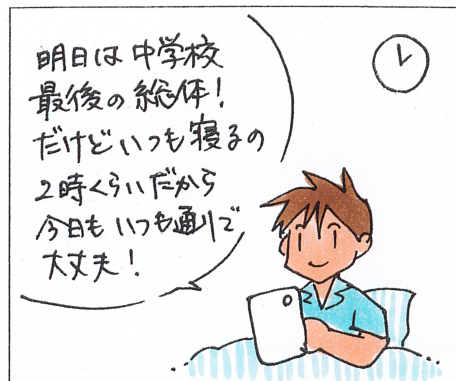


熱中症ってどんな症状？

こんな症状が出たら、すぐに運動をやめて涼しい場所へ移動し、体を冷却しながらスポーツドリンクで水分補給しましょう。それでも症状が改善しない場合は医療機関の受診が必要です。総体や夏休みの部活動の際は、緊急時に保護者と連絡がとれるように連絡先を確認しておきましょう。



あなたはどっちのタイプ？熱中症予防！



Q 寝不足くらいでは熱中症にならない？

A 寝不足で運動すると、体温が高くなったまま下がりにくくなるので危険です。

Q 朝ご飯を食べなくても水分をとればいい？

A 朝ご飯からは水分以外にも塩分やエネルギーも補給できるので熱中症予防に有効です。

Q いつもと違う症状があっても大丈夫？

A 健康な状態でも熱中症になるのに、不完全な状態で運動するのは大変危険です。

Q 帽子をかぶってもそんなに効果がない？

A 気温30℃で5分後の頭部温度の比較：帽子あり32.4℃
帽子なし41.4℃
直射日光を避けるため、運動中だけでなく移動中も帽子をかぶりましょう。

Q そんなにのどが渴いていない時も飲まなきゃだめ？

A のどが渴いた時点で体はすでに水分不足。水分不足→汗が出ない→体温が下がらない→熱中症のリスクが高まるので、運動前・運動中・運動後は、必ず水分補給しましょう。

Q スポーツドリンクが苦手。お茶じゃダメなの？

A 汗の成分には塩分も含まれています。水分だけ補給→体液の濃度が下がる→元に戻すため水分排出→水分補給できないので、大量に汗をかいた時は塩分補給も必要です。

Q ちょっと変だなと思ったら？

A すぐに涼しい場所へ移動し体を冷却、スポーツドリンクで水分補給しましょう。試合中でもがまんしないですぐに申し出ることが重要です。



熱中症は予防が大事！総体で実力を発揮できるよう体調管理を心がけよう！