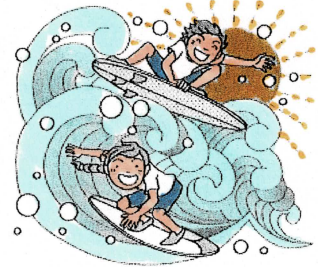


夏休みは治療のチャンス！

先日「健康診断結果のお知らせ」を配布しました。むし歯や視力低下などで未受診の場合は、夏休みこそ治療のチャンスです。そもそも健康診断は、健康な人に治療が必要な病気が隠れていないかどうかを調べるのが目的です。症状が出てから受診するよりも早めに見つけて短期間で治療が完了する可能性があります。今まで忙しかった人はもちろん、特に3年生は受験勉強で忙しくなる前に、そして受給券が使える中3のうち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

(R5. 7. 12)



熱中症は予防が重要！

先週から気温が上がり本格的な暑さがやってきました。「熱中症になっても水分をとって冷やせばいい」と思っていませんか？熱中症は、吐気が強くて自分で水分をとれなかったり、体を外側から冷やしても体の中の温度が下がらなかったりと、応急処置では間に合わないくらい重症化し、最悪の場合は命を失うこともあります。大事なのは対処よりも予防です。



8時間程度の十分な睡眠



栄養バランスのとれた食事



運動前中後の水分補給



登下校や外活動で帽子着用



風通しのいい服装



体を暑さに慣らしておく

部活動中の熱中症対策！

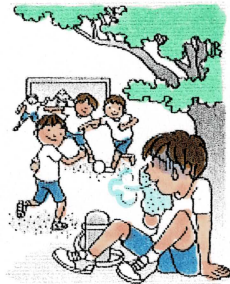
いつもと違う症状が出たらすぐに活動ストップ！暑さに応じて積極的に休憩を取り、体の冷却と水分補給を行いましょう。友達の異変に気づいたらすぐに先生を呼んでください。



休憩中は体を冷やす



疲れたら無理せず休む



異変があれば先生を呼ぶ

これではっちり！夏バテ対策

Aさんの場合



Q. 冷房 28℃じゃ涼しくないよ?

A. 冷房だけつけるのではなく、扇風機もつけると、風の流れて汗が蒸発し、体感温度を下げてくれるので、28℃でも十分涼しくなります。

Q. 暑くて全然食欲がない時は?

A. 暑い→のどがかわく→水分をとり過ぎる→食欲がない→水分しかとらない、という悪循環にならないように、まずは水分のとり過ぎに注意!そして、食欲を高め、疲労回復効果のある、ビタミンB群(豚肉・牛乳・卵など)と、暑さへの抵抗力を高めるビタミンC(ピーマン、果物、ゴーヤなど)を積極的にとりましょう!ニンニクもおすすめ!

Q. 夏はシャワーだけでも平気?

A. 外から汗だくで帰ってきて、すぐにシャワーを浴び、夜は寝るだけ。それで十分な気がしますが、実はシャワーは汚れが落ちるだけ。寝る前にぬるめのお風呂にゆっくりつかると、疲れもとれ、寝つきもよくなります。

Q. なるべく汗をかきたくない!

A. 一日中冷房の効いた部屋で過ごしていると、汗腺(汗の通り道)の働きが弱って、汗が出にくい体質になり、暑い所でも体温が下がらず、熱中症になりやすくなるのでとても危険です。

Q. 夏休みは夜更かししても平気?

A. 夜更かし→午前中は寝たまま→午後は暑いから家の中でぼーっとする→やっと元気になってきたらもう夜!これでは時間がもったいない。一度崩れた生活リズムを元に戻すのはとても大変なので、規則正しい生活を!

B君の場合

