

# 保健だより 7月

野木中学校  
7月3日(月)

日ごとに暑さが増してきましたね。暑さで食欲がなくて、きちんと食事がとれていない人はいませんか？栄養不足は体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めます。暑い時こそ、バランスのとれた食事が必要です。暑さに負けない体をつくり、もうすぐ始まる夏休みを元気に過ごせるようにしましょう。



## 熱中症を予防しよう！

熱中症は暑さのために起こる様々な体の不調をいいます。気温や湿度が高いところで過ごし、スポーツをしたりする時は、注意が必要です。自分自身を守るためにも予防をしっかりとしていきます。

### 熱中症の重症度

| 重症度 | 体に現れる症状   |
|-----|---|
| 軽度  | <ul style="list-style-type: none"> <li>めまい、立ちくらみ</li> <li>手足のしびれ</li> <li>筋肉痛（こむら返り、足がつる）</li> <li>気分が悪い、ボーっとする</li> <li>汗がとまらない</li> </ul>                    |
| 中度  | <ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気、吐く</li> <li>からだのだるい</li> <li>意識がなんとなくおかしい</li> </ul> <p><b>病院へ！</b></p>                                 |
| 重度  | <p>（II度の症状に加えて、）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>意識がない、返事がおかしい</li> <li>けいれん</li> <li>まっすぐ歩けない、走れない</li> <li>体が熱い</li> </ul> <p><b>救急車の要請！</b></p>  |

### ★応急処置のポイント★

#### ☆体を冷やす。

涼しい所へ避難する。

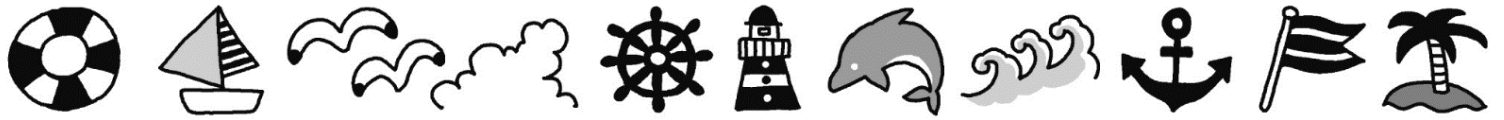
- ・クーラーが効いている室内
- ・風通しのよい日陰

#### ☆脱衣と冷却

- ・衣服を脱がせ、ベルトや下着はゆるめる。
- ・濡れタオルを肌に当て、うちわや扇風機であおぐ。
- ・保冷剤を「首」・「脇の下」・「太ももの付け根」に当てる。

#### ☆水分

- ・塩分補給
- ・意識がはっきりしている場合は冷たい水を自分で飲ませる。（OS1 が望ましい。）



# 熱中症予防 日頃からのこころがけ



きそくただい せいかつ  
規則正しい生活で  
たいちようかんり  
体調管理



すいぶん  
水分はこまめに、  
かいすう おお  
回数を多めにとる



うんどう  
運動するときは  
こまめに休憩を



たいちよう ある  
体調の悪いときはむりに  
うんどう  
運動しない

## 夏の強い味方！エアコン活用術！

暑い夏を涼しく快適に過ごす、そして身を守るためにエアコンはもはや必需品といってもいいかもしれません。しかし、使い過ぎや間違った使い方をしてしまうと、体に良くない影響が出てくることもあります。

- 設定温度は28度くらいに
- 風を体に直接あてない
- 部屋に長時間こもって使わない
- 寝るときはタイマーをセットする



エアコンを使いすぎてしまうと、自律神経の調子が乱れて、肩こり、体・筋肉の痛み、下痢、便秘、だるさ、足腰の冷え、咳、イライラ、不眠など、さまざまな症状があらわれてしまいます。うまく活用して、暑さを乗り越えていきましょう！

## 保健委員会活動

6月5日から6月9日は「野木中学校 歯と口の健康週間」でした。

標語を作成して、廊下に掲示したり、保健委員会が歯みがきの大切さについて放送を行ったりしました。

健康週間が終わっても、引き続き自分の未来のために、自分の健康は自分で守るために、しっかりと磨いていくように、呼びかけました。

### 標語作品紹介

「歯みがきで 口も気分も リフレッシュ」  
「きれいな歯 素敵な笑顔の パートナー」

