

日ごとに暑さが増してきましたね。夏は室内外問わず、熱中症への注意が必要です。油断せず、こまめな水分補給や適度に冷房を活用する、運動は休憩を上手に取りながら行うなど、予防に努めましょう。また、皆さんができる一番の予防は普段から規則正しい生活を送ることです。バランスの良い食事や早寝早起きを心がけ、この夏を元気に乗り切りましょう。



熱中症を予防しよう！

暑いときに長時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなります。そのため、体にいろいろな症状が出てきます。重症になると命にも関わる怖い病気です。しかし、日頃の生活や運動時の心がけて防げる病気でもあります。

熱射病

こんなときに
起ります

暑さに長時間さらされたとき、暑い中で運動をしているとき

→体温調節機能が働かなくなる

熱疲労

水分補給をしないで運動を続けているとき

→水分や塩分、電解質が不足

熱失神

高い気温の中で運動していて、やめた直後

→一時的に脳への血流が低下

熱けいれん

たくさん汗をかいたのに、水分だけ補給したとき

→血液中の塩分濃度が低下

そのときは…



- 反応が鈍い
- 意識がない
- 言動がおかしい
- ショック症状
- 過呼吸

重症：生命が危険！



- 力が入らない
- めまい
- 吐き気、おう吐
- 頭痛

手当てをしないと、重症に



- 一時的な失神
- 脈拍が早く、弱い
- 呼吸数が増加
- 顔色が悪い
- めまい



- 足や腕、おなかの筋肉に、痛みを伴うけいれん

覚えておこう！応急手当

救急車を！！ 意識・呼吸を確認



体を冷やして、体温を下げる

- ▶水をかけて、あおぐ。
- ▶首、わきの下、足の付け根に氷やアイスパックを当てる。



- ▶涼しい場所に衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する。
- ▶足を高くして、手足を心臓に向けてマッサージする。



- ▶生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給する。

症状がおさまっても、その日は運動をやめ、病院に受診しましょう

冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病(または「クーラー病」という言葉を聞いたことがありますか。

暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などの不調が現れることをさします。冷房は設定温度を28度くらいにし、うまく活用して、暑さを乗り越えていきましょう!



生活習慣を見直そう!

ぐっすり眠るために

睡眠は疲れをとり、熱中症の予防をするためにも大切です。ただ、暑くてなかなか寝つけない日もありますよね。

次のようなことを心がけてみてください。

●お風呂につかる

お風呂で上がった体温が下がることで、しっかりと眠れます。

●寝る前にスマホなどを使わない

画面から出ている光を寝る前に見ると、目が覚めてしまいます。

●エアコンで部屋を過ごしやすくする

寝ている間はタイマーをセットしましょう。

夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて風通しをよくしておく



のどがかわく前に水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

保健委員会活動

標語作品紹介

6月10日から6月14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。

「わっ歯っ歯 輝く白い歯 あふれる笑顔」

「人生100年 歯とともに ピカピカな未来
今が大切！」

