心も身体も健康で過ごそう！

保健だより

平成 30 年度. 弥富中学校保健室発　７月１８日発行

充実した思い出に残る夏休みに！

●お願い
健康診断で治療のお勧めをもらっている人、必ず休みを利用して受診し、治療してくださいね！

夏休みがやってきましたね！

暑い毎日が続きいよいよ夏本番といった感じですね。各地では猛暑により熱中症で病院へ搬送される人も続出しているようです。部活動にも力が入る夏休みです。熱中症対策に心がけ体力・技術・精神力向上に努めてください。

真夏の夜空を彩る花火は、昼間の暑さを忘れさせてくれるようです。本来、熱いはずの「火」なのに、不思議なものですね。他にも、朝顔・風鈴・すだれ・打ち水・・・暑い中にも、涼しさを感じさせてくれる夏の風物詩はいろいろあります。「節電」の夏、風物詩たちの力も借りて、涼しく元気に過ごしましょう!

そうそう、風物詩ではないかもしれませんが、恒例行事としてお祭りやイベントもたくさんありますね。身近なところでは学区盆踊りをはじめ長島の花火や天王祭りも恒例ですよね。さて今年の夏はどう過ごしますか? また、どんな思い出ができるのでしょうか? 学習と部活との両立、そして夏休みにしかできない活動を計画的に実践してください。心身ともにひとまわり大きくなった皆に 9 月出会えることを楽しみにしています。

猛暑が予想される夏休み。エアコンがかかった部屋の中での生活が多くなります。設定温度にはくれぐれも注意しましょう！気温差は 5℃以内ですよ。

深夜徘徊で補導される時間は午後 11 時から早朝 6 時です。お祭りやイベントに出かけ、楽しさあまりつい帰宅時間を忘れてしまうってことのないようにしましょう！

よく「夏太り」という言葉を聞きませんか？原因は飲み過ぎ、特に清涼飲料水の飲み過ぎが原因なのです。清涼飲料水には多くの糖分が含まれているためカロリーを摂りすぎてしまうのです。のどが渇いたなと思ったら水かお茶にしましょう。でも、炭酸飲料好きな人は多いですよね。カロリーチェックお忘れなく！

暑くなるとよく耳にするのが「暑いから食欲な～い！」「ご飯食べたくな～い」。これでは暑い夏を乗り切ることはできませんね。特に部活をがんばる１・２年生の皆さんは食事は体力維持のためにもとても大切なエネルギーです。暑くてのどを通らないのであれば、栄養価が高い物を自分で工夫して食べるようにしましょう！汗をかきながらのピリ辛担々麺、冷しゃぶサラダや夏野菜いっぱいのカレーなんていかがですか。あと冷奴とかも美味しいですよね。私は冷奴の上にネバネバオクラや納豆、刻みネギをのせ、一味をたっぷりかけて食べています(笑)食事は３食摂るよう心がけましょう！食事の前の飲み過ぎには注意です。お腹がちゃぽちゃぽで食べられなくなってしまいますから。

～８月７日はバナナの日～

バナナの様々な効用

★**理想的なエネルギー源**：すぐに吸収されてエネルギーとなるブドウ糖や果糖に加え、ゆっくり吸収されてスタミナを持続させるでんぷんなど、「即効性」と「持続性」の両方を兼ね備えた糖質が含まれている。

★**便秘の解消**：食物繊維が豊富。また、バナナに含まれるオリゴ糖がビフィズス菌などの善玉菌を増やして、腸内環境を整えてくれる。

★**その他**：免疫力のアップ、血圧の調整、精神の安定、疲労回復、抗酸化作用、むくみ予防などの効果もあるといわれている。

つぶやき　私の夏休みの楽しみは高校野球。球児から毎年感動をもらいエネルギーチャージしています。今年はどんなドラマが待っているのか。今からワクワクしています(^o^)

熱中症について理解を深め予防に努めましょう！

予防が大事 熱中症

暑くなってくると注意が必要なのが「熱中症」です。気温や湿度が高いときに激しい運動をしたり、室温の高い場所に長時間いたりすることで、体の中の水分が不足したり、体温の調節ができなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状が出ます。熱中症にならないための方法を身につけ、普段から実践できるようにしてください。

熱中症になりやすいのはどんなとき？

注意が必要な環境の条件

●気温や湿度が高いとき
発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。

●急に暑くなったとき
梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。

●風がないとき
汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいため、体温調整がうまくできません。

注意が必要な身体の条件

●寝不足のとき
前日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。

●朝ごはんを食べていないとき
朝食を抜くと睡眠中にかいた汗で不足した水分・塩分が補給できません。

●下痢や発熱など体調不良のとき
下痢のときには体が脱水状態にあり、発熱のときに運動をしたりすると更に体温が上がってしまいます。

熱中症にならないために守ってほしいこと

- □しっかり睡眠をとる
- □朝食をしっかりとる
- □規則正しい生活習慣で体調を整える
- □こまめに水分をとる
- □たくさん汗をかいたら塩分もとる
  （塩分も一緒にとれるスポドリがおすすめ）
- □運動するときは 30 分に 1 回は休憩する
- □体調が悪いときは無理せず体を休ませる

熱中症の予防と救急処置

熱中症は、高温の環境下で起きる体の障害のことで、その主な体の原因は「高体温」「脱水・脱塩」「血圧低下」です。暑いときに激しい運動を続けたり、気温や湿度が高い場所に長時間いたりすることで、頭痛やめまい、けいれんなどの症状が生じます。重症化すると命に関わる危険な障害です。熱中症の予防対策を知り、もし熱中症になってしまった場合に備え、救急処置の基本を知っておいてください。

熱中症は予防法を知り、ならないことが大事

熱中症は原因がはっきりしているため、予防ができる障害です。

日頃から十分な睡眠と栄養、適度な運動など規則正しい生活習慣で暑さに負けない体力をつけ、高温下では以下のようなことも徹底するようにしてください。

- □喉が渇く前に、こまめに水分をとる
- □たくさん汗をかいたら塩分もとる

※塩分も一緒にとれるスポドリがおすすめ

- □運動するときは30分に1回は休憩する
- □体調が悪いときは無理せず体を休ませる

要注意！　熱中症の症状と救急処置

◆熱失神

暑さが原因で血圧が低下し、脳への血液が不足し、めまいや失神などが生じます。

【救急処置】涼しい場所に移動し、衣服を緩め、下肢を高くして寝かせます。高熱の場合には冷やし、可能なら水分補給をします。

◆熱けいれん

大量に汗をかき、水分を補給しても塩分が不足すると腹部や手・足の筋に痛みをともなったけいれんが生じます。

【救急処置】涼しい場所で、スポーツドリンクなど塩分を含んだ水分を補給します。

◆熱疲労

大量の発汗による脱水や高体温が進むと、頭痛や吐き気、疲労感などの症状が生じます。

【救急処置】涼しい場所で、衣服を緩め、下肢を高くして寝かせます。太い血管のある場所を氷のうなどで冷やします。霧吹きで水をかけたり、うちわで扇いだりすることも有効です。

◆熱射病

熱失神、熱けいれん、熱疲労などの症状が進行すると、40℃以上の高熱や、意識障害、麻痺など、様々な機能障害が生じます。非常に危険な状態です。熱疲労と同様の救急処置を行うとともに、一刻も早く救急車を呼びます。

自分の健康は自分で管理できる弥中生であってほしいです(^o^)