

ほけんだより7月

大田区立石川台中学校
保健室 R6.7.9

暑い日が続いていますが、みなさんは夏バテしていませんか？

特に最高気温が30度を超える真夏日には、水分・塩分をおおめに摂ったり、服装に気を付けたり、体調が悪い人は無理をせず休憩をとりながら熱中症を予防しよう。また、暑い中でも、勉強やスポーツを一生懸命に頑張るみなさんの姿を見て元気をもらっている。バツカワの健康を維持して今年の夏を楽しく過ごしましょう！

熱中症予防のカギは生活習慣にあり!!

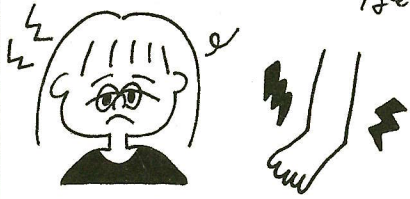
熱中症と生活習慣の関係

私たちの体は動かせば体内で熱が生まれ、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36〜37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり、体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲労がたまったり、普段の活動量が少なかったり、体温調節機能が弱まり、少しでも体を動かしただけで“無理な運動”となり、熱中症になりやすくなります。

熱中症の主な症状

- ★ 大量の汗
- ★ 足がしびれる
- ★ めまい
- ★ おう吐
- ★ 頭痛
- ★ 意識障害



最悪の場合は
死に至ることも...

チェック◎こんな生活していませんか？

- ☐ 冷房の効いた部屋で過ごすことが多い
- ☐ 朝食はほとんど食べないことがある
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ 夜にやけどが多く睡眠不足である
- ☐ そうめんやゼリー飲料ばかり食べて、あつさりした物を食べることも多い
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をする

チェックが3つ以上の人は、要注意!!!

チェックが多い人は、熱中症のリスクが高い生活を送っています。熱中症予防のポイントをしっかりと確認して、改善を心がけましょう!!

右上を見よう

睡眠をしっかりとり

睡眠時間が短いと疲労がたまっていきます。疲労回復のコツは1日8時間の睡眠と早起きで生活リズムを整えること。

栄養バランスの良い食事をする

米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。栄養バランスが偏ってしまうと疲労が取りにくくなってしまいます。



入浴や軽い運動で汗を流す

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流しましょう。室内で軽いエクササイズや筋トレを取り入れてみてもいい。

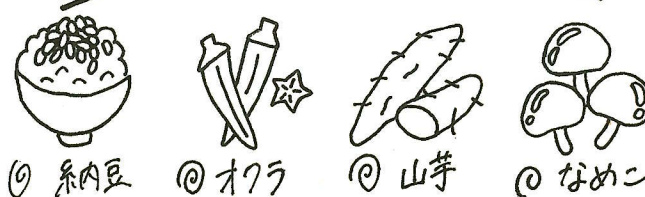
熱中症を
予防する!
生活習慣

のどが渇く前に水分補給

のどが渇いている時は必要な水分が不足している脱水状態。30分〜1回起床時、寝る前など定期的に飲みましょう。



ネバネバ食材で夏を元気に!



これらの食材の共通点は...そう、ネバネバしていること。ネバネバが苦手な人も、実はこのネバネバは水溶性食物繊維という大切な栄養素。この栄養素は、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出しやすくしてくれます。

ぜひ、ネバネバ食材を取り入れて夏を元気に過ごしてくださいね!

被害者にも加害者にもならないために

簡単な作業が10万円。中学生でもOK!と謳われていた某社の勧誘。実際に体験したところ、内容は全然違っていた。しかも、借金もかかった。

SNSで「誰かが書いていた悪口の投稿を拡散した」なんて、言われてしまった。

オンラインで知り合った人と意気投合して相談していたら、個人情報を盗み取られて「お前がこんなことをした」といわれてしまった。

夏休みは、自由な時間ができるが、普段とは違うトラブルに巻き込まれることもある。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を考えると、とても大切だ。

健康診断結果について

「要受診」者の処置状況 (7月4日現在)

	1年	2年	3年	全体
視力	43.5%	30.0%	20.4%	31.0%
眼科	44.4%	66.7%	75.0%	56.3%
耳鼻科	60.0%	75.0%	50.0%	66.7%
歯科	14.3%	27.3%	12.1%	8.8%

◇ 水泳が苦手な人が多く、不調はない。よせんか? 眼科と耳鼻科、内科の項目は水泳で悪化した。病院で診てもらった場合もあるのでは、早めに受診して下さい。

◇ “耳あか”は自己除去可能な良いものでは、異常はないか確認して、ただために受診が必要。

◇ 歯科は状態の悪化が心配です。できるだけ早く診てもらってください。