ほけんだより 7月

平成30年7月20日
遠賀高等学校
保健室　友清

さあ、夏休みだ

夏休みは生活がだらけがちです。昼夜逆転しないように、規則正しい生活をしましょう。暑さに負けず、健康にこの夏をのりきりましょう。

食べる飲む

★朝ごはんをきちんと食べる。

朝食は1日のエネルギー源。きちんと食べて、体力低下を防ぎましょう。また、暑くなる前なので、食が進みやすいです。

★冷たいものの食べすぎ・飲みすぎに注意!!

胃腸の働きを弱め、下痢や腹痛の原因に。

ワンポイントアドバイス

暑いときは、汗気のあるものが食べやすいようです。

野菜スープ、めん類など

寝る

★夏休み中も早寝早起きで。

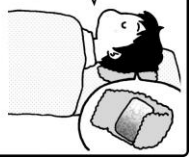
生活リズムが乱れると、からだの調子も乱れます。夜早く寝て、朝は涼しいうちに起きるようにしましょう。

★昼寝の時間で調整を。

暑くて寝苦しい日が続くときは長めに、夜の寝つきが悪いときは短めに。

ワンポイントアドバイス

タオルで包んだ保冷剤で頭を冷やすと、寝つきやすい。



熱中症に気をつけよう!

	熱射病	熱疲労	熱失神	熱けいれん
こんなときに起こります	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	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	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低下	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
そのときからだは…	 ●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、嘔吐　●頭痛 手当てをしないと、重症に	 ●一時的な失神 ●脈拍が速く、弱い ●呼吸数増加 ●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
おぼえておこう応急手当て	救急車を!!　意識・呼吸を確認 からだを冷やして、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。 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	 ◆生理食塩水（0.9%の食塩水）を補給する。	

スポーツ時の水分補給 ここがポイント

❶ 渇く前に飲む

●飲む量の目安●
・練習前 250～500ml
・練習中 15～30分ごとに一口から200mlぐらい

❷ 水分の他、塩分やミネラル分を補給

2～4倍程度に薄めたスポーツドリンクなど

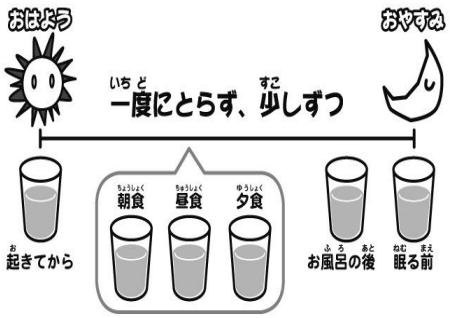
×甘すぎるもの
×炭酸飲料

清涼飲料水の飲みすぎに気をつけよう

水分をとるときは、水やお茶を飲もう

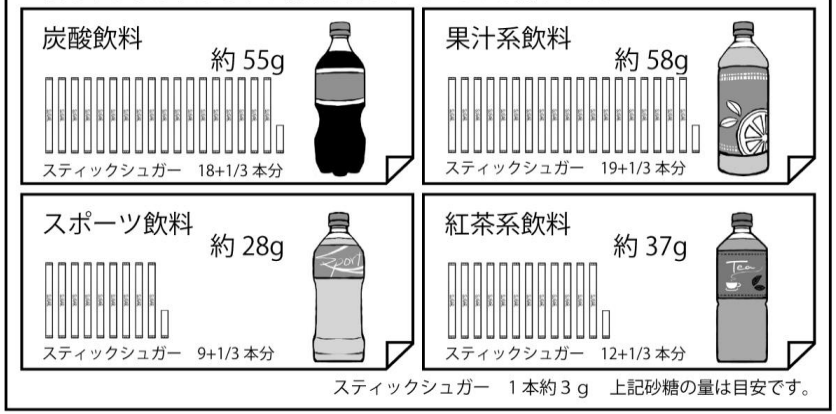
清涼飲料水を飲み過ぎると…
●糖分のとり過ぎで太ったり、むし歯になりやすい
●夏バテになる　など

糖分がふくまれていない、水やお茶で水分をとりましょう。コップ1杯程度の量を1日に数回にわけて、こまめにとるのが水分の上手なとり方です。



●清涼飲料水に含まれる糖分●

糖分は成分表示に記載されているので確認してみましょう。種類によっても異なりますが、かなりの糖分が含まれているのが解ります。



スティックシュガー　1本約3ｇ　上記砂糖の量は目安です。

保護者の方へ

今年度も、健康診断がすべて終了しました。
治療のお勧めのプリントをもらったお子様は、夏休みを利用し、早めに病院へ行って検査・治療することをお勧めします。