

保健だより



平成23年7月1日
四谷中学校 保健室

7月に入りました！テストが終わり、夏休みはすぐそこに…

7月になり、暑い日が続いていますね。「暑い」を英語で言うと「hot」ですが、ほかに「意欲に燃える」「熱中する」という意味もあります。21日からは夏休みが始まります。部活でも勉強でも、何か1つ熱中できることを見つけて、充実したホットな夏休みにしてください。



熱中症 に気をつけよう！



消防庁のホームページによると、昨年の7月～9月に熱中症により救急車で運ばれた人は、約5万4千人だったそうです。今年ももうすでに、東京都内でも30℃をこしている日があります。熱中症にかからないように、みんなで予防していきましょう。

熱中症予防のポイント

- 屋外では帽子をかぶる。
- こまめに水分をとる。
→汗をたくさんかく時は塩分もとろう
- 休憩は30分に1回とる。
- 体育館などは風通しをよくする。
- 睡眠を十分にとる
→寝不足で体がふらふらしているときは体を動かすのはやめましょう。



熱中症の症状

軽

めまい 立ちくらみ
筋肉痛 汗がとまらない

中

頭痛 吐き気
体がだるい ぼーっとする

重

意識がない けいれん
体温が高い まっすぐ歩けない
呼びかけに対して返事がおかしい

こんな日・こんな人に要注意！

- 急に温度があがる
- 湿度が高い
- 気温が高い
- 風が弱い



急に暑くなる
梅雨明けに多
く発生！

- 太り気味・やせ気味の人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人



健康カードをお返しします。

健康診断の結果を記録している健康カードをお返しします。自分の結果を確認したら、家の人にも見てもらいましょう。確認が終わったらカードに押印をもらい、7月7日(木)までに担任の先生に提出しましょう。

熱帯夜に負けない！ 簡単安眠アドバイス♪

寝る前に明るい光を浴びない



夜のメールチェックはほどほどに

冷感素材の寝具や保冷剤・アイス枕を活用



手や足に当てると気持ちがいいですよ

エアコンや扇風機もタイマーを使って上手に活用



温度は高めの26℃、タイマーは3時間で

寝る1時間前にぬるめのお風呂に入る



シャワーだけよりも深部体温が下がりやすくなります

「こむら」って何？

泳いでいるときなど、急に足がつることを「こむら返り」といいますが、「こむら」とは何を表わす言葉でしょうか？

- ①妖怪の名前
- ②からだの一部
- ③泳ぎ方の一種



こむら返りとは、ふくらはぎの筋肉がけいれんして痛み、うまく動かせなくなった状態をいいます。水に入る前に、しっかり準備運動をして筋肉をほぐしておきましょう。

答え：②からだの一部

ジュースみたいだけど…



未成年の飲酒は法律で禁止されていることはもちろんですが、アルコールは子どもの体に多大な害を及ぼします。大人の人にすすめられることがあっても、ハッキリと断れるようにしましょう。