



7月のほけんだよ!

令和4年7月
和泉中学校 保健室

じめじめと蒸し暑い毎日ですが本格的に夏を感じる気候になってきました。この時期は食中毒や熱中症に注意が必要です。自然と体から水分が失われていくのでこまめな水分補給を心がけましょう。少しでも体に異変を感じたら休息を取って、無理をしないようにしてくださいね。



その症状、熱中症かも!?

- ☑めまいや顔のほてり
- ☑筋肉痛や筋肉のけいれん
- ☑体のだるさや吐き気
- ☑汗のかき方がおかしい



- ☑呼びかけに反応しない
 - ☑水分補給ができない
 - ☑体温が高い、皮膚の異常
- ⇒ 緊急性が高く、医療機関の受診が必要△



「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。



ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



汗をかくと、体の中の水分とともに塩分も失われるため、適度に塩分も補給する必要があります。500mlのペットボトルに塩をひとつまみ入れるようにしてみてください。これだけで熱中症の予防には効果的です。冷たい炭酸飲料やジュース、エナジードリンクといった清涼飲料水を飲みたくなると思いますが、これらを飲みすぎると糖분을摂りすぎてしまう上にかえって喉が渴いてしまいます。日常の水分補給には水やお茶など、糖分の含まれない飲み物を飲むようにしてくださいね。

マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



「健康診断結果のお知らせ」について

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要な生徒には「お知らせ」を配布しています。お知らせをもらった場合は病院へ行って、詳しい検査をしてもらいましょう。病院を受診したら「受診の結果」を学校へ報告ください。普段から定期検診に行っているなど、すでに受診しているときは、そのことを受診の結果に保護者が記入し、提出してください。