

保健だより



槇中生徒のみなさん・保護者の皆様へ

令和6年8月30日
和泉市立槇尾中学校 保健室

残暑が続きますが2学期も暑さに負けず、体も心も元気に過ごしてほしいです。“生活習慣チェックシート”を利用するなどして生活リズムを自分で整えていきましょう。夜間の、睡眠時間をしっかり確保して、リズムよい生活が送れるといいですね。「ああ、ぜんぜんできてないわ……」という人も大丈夫です。スマートフォンやデジタル機器の使用時間、勉強時間の確保……それぞれに応じた課題をみつけましょう。自分ひとりでは難しいときには家族など周囲の人にも協力してもらいましょう。まず早起きからスタート！

【 1. 「だるい、やる気が出ない」 から抜け出そう 】

自律神経と夏バテの関係のお話です。自律神経は私たちの体に備わった、24時間働き続ける“自動運転システム”。自分の意思でコントロールはできません。梅雨の時期に続き、暑い夏にも自律神経が乱れやすくなるのですが、それはなぜなのでしょう。

①脱水 夏バテや夏の疲労感の一番の原因	これ以上、体内の水分を減らさないように細胞が血管との連絡口を閉じて守りの状態に入り、末梢の血管を収縮させて血流不足になることが疲労感のもとに。	体を動かしたり、適切に水分補給を続けたり、バランスの良い食事をしたりしよう。
②寒暖差 7度以上で疲労の原因	暑さに順応するため血流をあげて汗をかき体温を下げている体にとって、肌寒い室内では血流を抑えることになるため体は混乱してしまい体調不良のもとに。	冷房が効いた場所に長居は禁物。上着を用いるなどして、体温調整しよう。3つの首(首筋、手、足)を温めるのも○。

保護者の皆様へ：2学期も毎日の水筒や汗拭きタオルの準備をどうぞよろしくお願いいたします。

長期予報によると9月も、厳しい暑さが続きそうです。

【 2. いつでも先生方に 伝えてくださいね 】

今の気持ちはいかがですか。なんかしんどくなってきた……悩みがあって眠れない……することがたくさんあって何をしたいかわからない……もやもやする……。どんなことでも大丈夫。あなたの気持ちを伝えてくださいね。書いてくれてもOKです！

【 3. 熱中症 知って防ごう 見分け方&応急手当編 】

まだまだ暑が続きます。命の危険もある熱中症。台風接近に伴い、万一の停電時に暑さとの向き合い方について、家族で相談しておいてくださいね。症状の見分け方と応急手当を再確認しておきましょう。……睡眠不足、以前に熱中症になったことがある人は要注意です……



ミネラル(ナトリウム・マグネシウム・カリウム)入りの塩も体にいいよ

- 救急車到着までの間、体を冷やして体温をさげる。
- 首から下にホースで水をかけ続けることも◎。

【 4. 誰でもできる！尿の色で 脱水のセルフチェック 】

尿の色をしてみるという方法があります。正常な状態の尿は、薄い黄色。体内の水分量が少なくなるにつれ尿の黄色味は濃くなっていきます。そのような場合には、積極的に水分補給しましょう。

～ 厚生労働省 HP では『尿の色による脱水症状判定チャート』を発表しています ～

【 5. 大切な人を助けるために！ 症状に合った応急手当がベスト！点(・)と点(・)を線で結んでみよう！ 】

症状の見分け方

- ① めまい、失神。
- ② 意識がない、反応がにぶい、高熱、自分で水分を飲めない。
- ③ 意識はある、頭痛、はき気、だるい。
- ④ 手足の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる、大量の汗。

応急手当

- ・ ①食塩を含んだ飲み物を補給することで回復する。
- ・ ②すぐに救急車を呼ぶと同時に、涼しい場所で首から下の全体を冷やす。
- ・ ③涼しい場所で水分塩分補給で通常は回復、良くならない時は病院受診する。
- ・ ④涼しい場所で足を高くして寝かせるなどして休養をとる等で通常は回復する。

答え：①は熱失神④、②は重症②、③は熱疲労③、④は熱けいれん①