

【A面】

ほけん だより

7月号

令和3(2021)年7月14日

南千里中学校 ほけんだより

虫にさされた ときは

- ① さされたところに虫の針や毛が残っているときは、毛抜きやガムテープなどでとります。
- ② 毒が出せそうなときは、さされたところのまわりを指でつまんで出します。
- ③ 石けんで洗いぬいで洗って、水道水でしっかりと流します。
- ④ もしも、はれやかゆみがあるときは氷などで冷やします。

かゆくてもかかないように
しましょう。爪を短く切って
かくといいでしょう。

汗なんてかきたくない?!

汗って女のためにかくの?

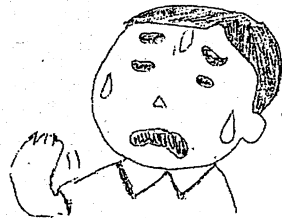
汗は蒸発するとき体の熱を奪ってくれます。どんなに運動をしても体温が上がりすぎないのは汗のおかげ。

汗って、なぜくさいの?

体温調節のために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮膚の汚れをエサに細菌が増えにくさくなります。こまめにふき取れば汗はくさくないのです。

汗って、1日にどれくらい出るの?

ふだんじっとしていても500~1,000mlの汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。水分が足りないと汗をかかず熱中症のリスクが高くなります。



夏を元気に!



冷えたい部屋だと
体温調節がうまくできな
くなるぞ。28℃を目安に。



冷めたいものを食べず
ぎると下痢や便秘、食欲
不振の原因になる。温かい
ものをプラスしよう。



冷房で冷えた体はぬ
るめの湯に浮かべて温
めよう。目覚めスッキリ。



服は熱を吸収しにくい白い服が良い。ただ紫外線を防ぐのは黒なので日傘などは黒が良い。

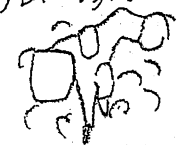


下着は皮心の湿気汗を吸って早く乾かしてくれる。下着は吸水性と速乾性が高いものがオススメ。



汗はぬれぬれで小さくするのがオススメ。蒸発は熱を吸ってくれる。

暑い日の参考に...



雨が降って蒸し暑い日が続いていましたが、今週からは晴れ、もりの日が多い予報です。それに伴って、気温も上がるそう。しっかりと体調管理をして、熱中症を予防しましょう！
今回もほげんだよりA面は保健委員さんが作りました！（作成した保健委員さんの名前も記載しています。）しっかり読んでくださいな。



熱中症になりやすいかも!?チェックしてみよう!

- ①親指の爪を押した後、爪の色が白からピンクに戻るのに2秒以上かかる
- ②口の中が乾燥している ③手足が冷たい ④汗っかきである
- ⑤主に飲むものは、急須で入れた緑茶・コーヒー・紅茶である
- ⑥下痢をよくする ⑦いつも朝ごはんを食べない ⑧運動をあまりしない
- ⑨高血圧・糖尿病・心疾患などの持病がある ⑩肥満傾向である。

3つ以下当てはまった	4~6個当てはまった	7個以上当てはまった
危険度 30%	危険度 60%	危険度 80%
他の人に比べて熱中症になりにくい性質を持っています。 疲れが溜まったり、いつもと違う生活リズムで過ごしてしまったりしたときなど、熱中症危険度は高まる可能性があるので注意が必要です。	軽い脱水傾向があるため、ちょっとしたことがきっかけで熱中症になる危険性があります。 当てはまった項目を振り返り、生活習慣を見直してみましょう。	脱水傾向です。夏休み中、熱中症になってしまいかも?! すぐに今から、熱中症対策を始めましょう!!

セルフチェックの補足!

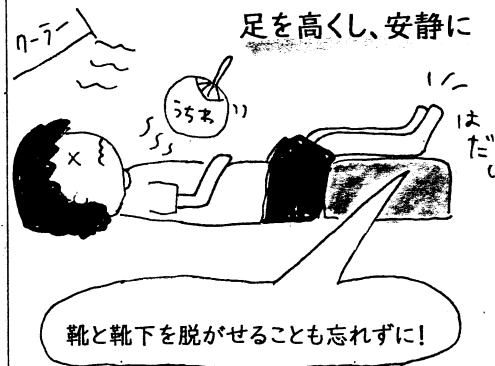
- 【脱水の症状が出ている】①② 【体に熱がこもりやすい】③⑦⑧⑨⑩
- 【体から水分が抜けている】④⑥⑤
- *⑤これらの飲み物にはカフェインが多く含まれ、カフェインには利尿作用がある
- ⑦病気そのものや、お薬の作用で汗が出にくくなっていることがある

自分がなぜ熱中症になりやすいのかを分かっておき、
どのように対処するかも考えておきましょう!



熱中症かも?と思ったら…応急処置を知っておこう!

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて



経口補水液を飲む

(なければスポーツドリンクでもOK)

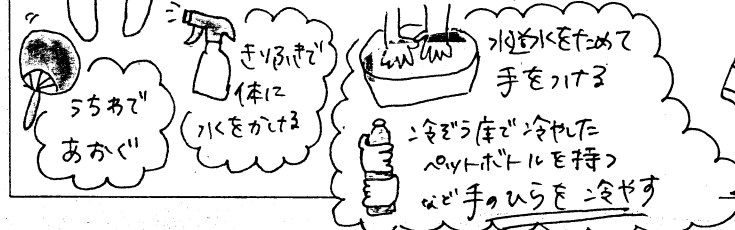


水分とともに
塩分と少量の糖分も
とることが大事!!

水分の吸収をよくする働きがあります。しかし多すぎると胃にたまり、水分の吸収が遅くなります。そのため、経口補水液やスポーツドリンクが良いとされています。

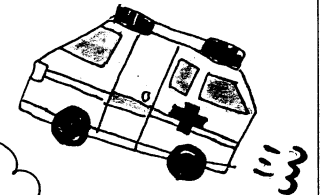
体を冷やす

首すじ・お尻の下・足のつけ根
の太い血管が通っている
ところを冷やす!



こんなときは119通報!

- *自分で水分補給ができない
- *意識がない
- *言動がおかしい



! しんどいときは無理をしないこと、すぐに言うことが一番大切! !

保護者の皆様へ

先週までは雨の日が続いていましたが、今週は晴れて暑い日が続くようです。ゲリラ雷雨もあり、体がついていけないこともあるかと思います。保護者の方々も体調を崩されないようにしてください。また、ご家庭でも熱中症の予防やお子様の体調管理をよろしく願いいたします。その他、お子様の体に関する事で何かありましたら、中学校の保健室までご連絡をお願いします。