



# 保健だより7月

今月の目標 ①夏季の健康生活について考えよう。  
②感染症対策。 山高保健室 NO. 4 R5. 7

暑くなりました。先生たちから「熱中症予防」について聞いていると思います。再度保健だよりで確認してください。自分の体は「自分で守る」、お願いします。

## 「熱中症予防」・・・

水分補給をしましょう。  
どんなふうに分をとったら  
よいか・・・➡  
また、感染症予防のためにも  
自分の飲み物は自分で準備する  
➡回し飲みをしない。  
守ってください。

## こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、  
こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



## ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たく  
て甘いジュースが欲しく  
なりますね。でも、ジュ  
ースばかり飲んでいる人は要注意！ ジュー  
スには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

「甘いジュースは要注意」  
こまめな水分補給は  
とても大切ですが、  
ジュースの飲みすぎは  
要注意です。  
たくさんの砂糖が  
入っています。

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。  
普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。




## 熱中症

## 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あく び、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだ るさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおか しい、けいれん発作
<p>水分・塩分をとらせ、 様子を見守る</p>	<p>自力で水が飲めないときは 119番</p>	<p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、 涼しい場所に寝かせて 体を冷やします。</p> <p>もし体調不良の子がいたら、 すぐに大人に知らせましょう。</p>		

暑い夏、体のためにも冷房の効いた部屋で過ごすことは必要だと思います。  
 ただし、冷房の設定温度を考えることは必要です。また、暑いからといって冷たい食べ物、  
 飲み物ばかりをとっていると、疲れやすく、体調不良をおこしやすくなります。注意しましょう。

夏の冷え性対策




冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。  
 体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

**体を温めるには…**

- 冷房の温度を高め設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- めるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど

体を温める食材をプラスする



学校でも、冷房をつけていますが、人によって感じる温度が違うため、『暑い』と感じる人、『寒い』と感じる人など様々です。一定温度で冷房をつけてはいますが、各自の服装等で調節してください。

## 体がだるい… それ、クーラー病かもしれません

暑い  
屋外

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす



涼しい  
室内

血管を収縮させ、体の熱が外に逃げないようにする



暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることです。冷房は高めの温度に設定しましょう。

暑いところから涼しいところへ移動することで体調不良になることがあります。  
 血管の拡張、収縮で疲れてしまうときがあります。  
 温度差が大きいと体に負担がくるのです。冷房の温度を高め設定することをお勧めします。

### 「保健室からお願い」

- 7月21日が1学期終業式です。その後、長期の休みに入ります。「歯科」「眼科」を受診するようお知らせをもらい受診していない人は、この機会に受診してください。