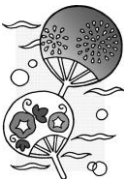


# 保健だより7月号



2013年7月16日発行  
松山聖陵高等学校 保健課



## 夏も大切 手洗い・うがい



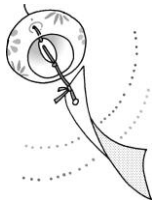
「手洗い・うがい」といえば、かぜ予防の合い言葉のようですが、実は、暑い時期にも大切。夏にも流行する感染症は、たくさんあるからです。

特に、暑さで食欲が落ちたり、休み中に夜更かしをしたりして、体力が低下している場合には、細菌やウイルスへの抵抗力が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。

- ★ 外出から帰った後
- ★ 食事の前・トイレの後
- ★ 動物とふれあった後



石けんと流水でしっかりと手洗い、ガラガラうがいをしましょう。



暑い日が多くなってきましたね。夏休みまでもうすぐです。夏休み、やりたいことがたくさんあるあなた！体調を崩しては、その計画は実現しませんよ。学校があるときと同じように、早寝早起きをする、3食きちんと食べるなど、正しい生活習慣で過ごすようにしましょう。

### 知っていますか？

## 熱中症

### 分かっていますか？

#### 熱中症の基礎知識

#### 熱中症とは

暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節のしくみが働かなくなったりして、体内に熱がたまり、さまざまな障害を引き起こします。

#### 熱中症になると

次のような症状が起こります。

- ◆めまい、ふらつき
- ◆こむら返り
- ◆大量の汗
- ◆頭痛
- ◆吐き気、おう吐
- ◆だるい、力が入らない
- ◆意識もうろう
- ◆まっすぐ歩けない
- ◆からだにさわると、熱い



#### 熱中症の応急手当て

- ①涼しい場所に移動
- ②体温を下げる
  - ・衣服をゆるめる。
  - ・水をかけて、うちわなどであおぐ。
- ③水分補給

自力で水分をとれないときや呼びかけに答えない場合は、急いで救急車を!!



#### 熱中症の理解度チェック

AかB、正しいと思う答えを選んでください。

#### 正しいのは、どっち？

**A** **運動の最初から100%全開で。**

**B** **ウォーミングアップを十分に。**

**A** **少しずつ、こまめに。**

**B** **のどが渇くまで待って、一度にたっぷり。**

**A** **ゆとりがあり、白っぽい色のもの。**

**B** **からだにフィットし、黒っぽい色のもの。**

**A** **風の強い日。**

**B** **急に気温が高くなった日。**

**A** **運動を続けている先輩部員。**

**B** **運動を始めたばかりの新入部員。**

**熱中症から身を守り、夏のスポーツを安全に楽しみましょう!!**

### いつ治す？



健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院には行きましたか？

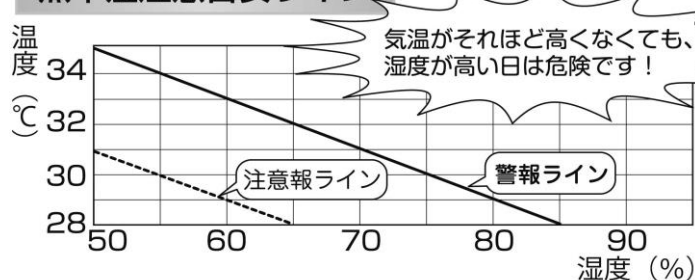
「そのうち行こう」と思っているうちに、時間がどんどん過ぎてしまいます。

特に3年生のみなさん。夏休みが終われば、入試や就職に向けた動きが本格的に始まります。いざ本番！になって、歯が痛くなったり、体調を崩したりしては、実力が出しきれません。

夏休みの間に治療を済ませて、未来の土台づくりをしておきましょう。



### 熱中症注意目安ライン



(参照：日本学校保健研修社「健」2013-7月号)