

保健だより7月号



2015年7月10日発行
松山聖陵高等学校 保健課



あっという間に1学期が過ぎました。夏休みはたっぷり時間があるって、いろんなことに挑戦できそう。でも、「なんでもできる」は「なんでもしていい」わけではなく、きちんと考えて行動するのが大事。学生最後の夏休み、という人もいます。いい夏休みだった!と、言えますように。

熱中症は予防できます

- ① 暑い日はぜったい無理をしない
- ② 適当に休憩する。頑張り過ぎない
- ③ こまめに水分補給する

上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのどの渇きを感じません。

このため、

- ・運動を始める前に水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・激しい運動をするときは30分に1回
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- ・冷たい飲料(5~15℃)を用意する



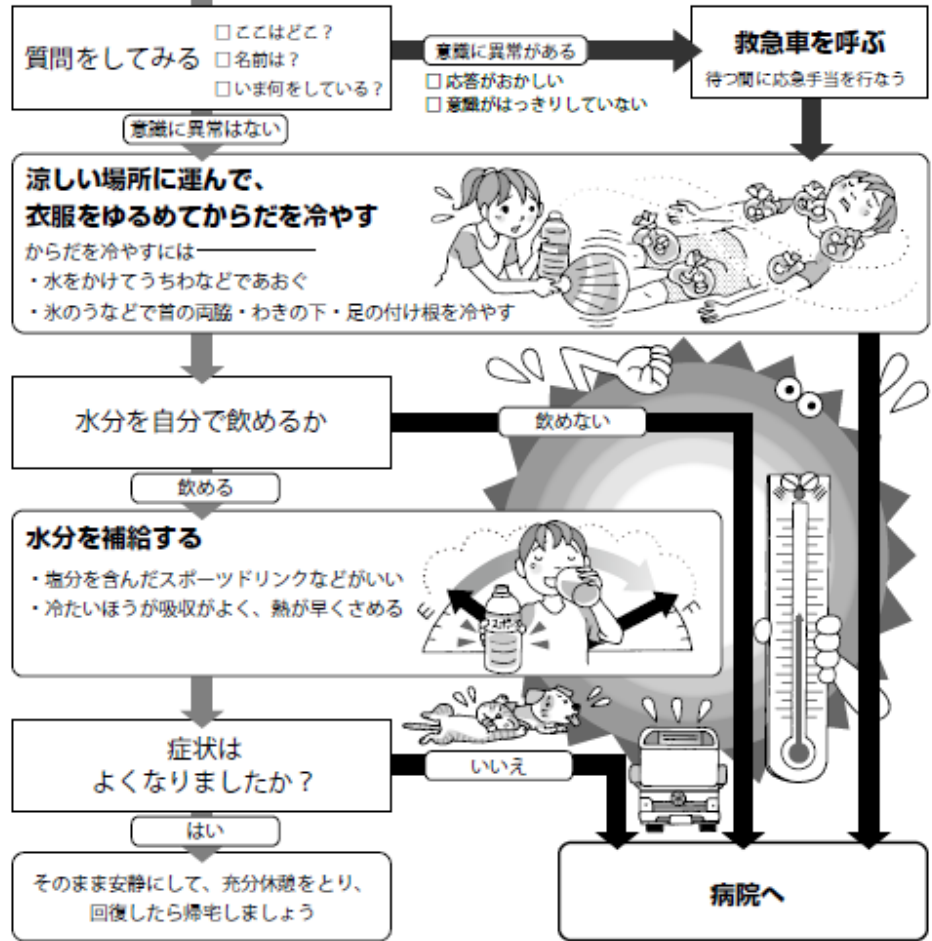
- ④ からだを暑さに徐々に慣らしていく
- ⑤ 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
- ⑥ 炎天下では、帽子をかぶる
- ⑦ 下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
- ⑧ 集団活動中は、お互いを配慮する
- ⑨ 気分が悪いとき、気軽に言える雰囲気をつくる

熱中症かも、と思ったら



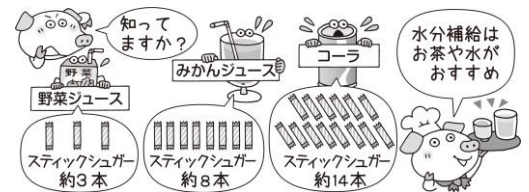
こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い



《 保健室より 》

野球応援が始まります。前日はしっかり体を休めて体調を整えましょう。当日は、水分を多めに準備してください。



(参照：日本学校保健研修社「健」2015-7月号)