

Health 7月



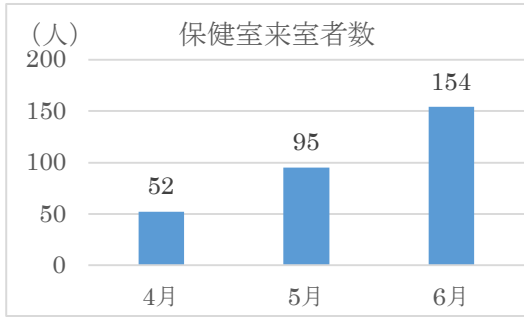
平成29年7月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

太陽の日差しが、強くなってきました。夏もいよいよ本番ですね。「暑いのは苦手」とエアコンの設定温度を低くしすぎたり、冷たいものばかり食べていると、夏バテを招いてしまいます。適度に体を動かして、暑さに負けず、しっかりと体を動かしましょう。

アクティブ健康観察できていますか？

6月は保健室の来室者が増えました。季節の変わり目で体調を崩しやすい事と雨のためケガが増えた事が原因だと考えられます。

4月からの疲れも出てきていますよね。そんな時はアクティブ健康観察で自分の健康を自分で守りましょう！



アクティブ健康観察とは

- ①毎朝、自分の体と向き合い、健康について考える
- ②その状態を、保護者や担任に伝える
- ③夜、一日を振り返り、自分の健康課題と対処法を考える



美高 あるある劇場

テスト前のある日、保健室には二人の生徒がいました。



①勉強しすぎて体調が悪いです。テスト前だし、寝ないで勉強したからかなあ。

②えー？！まずは体調管理じゃろ。高校生なんだし、体調を整えんと！

③でも国立大学行きたいし。

④体調管理ができんと勉強にならんよね。

⑤それもそうなのかも。

⑥美高生ならまずはアクティブ健康観察で体調管理だよ！

国立大学を目指す 16 歳



アクティブ健康観察が好きな 17 歳

*勉強や部活の基本は健康ですよ！まずは体調を整えましょう。

STOP 熱中症



普段、私たちの体は体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を外に逃がしたりして、自然に体温調整をしています。高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより出てくる症状の総称を熱中症といいます。重症になれば意識障害などもおこりますが、適切な予防をすれば防ぐことができます。

熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 蒼白い顔色

熱疲労

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 腹痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い

熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がふる

熱射病

暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい

熱中症
こんな症状があらわれたら注意!!

熱中症はこんな時におこりやすい!

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

体

- ・下痢や発熱で脱水状態
- ・睡眠不足などで体調不良
- ・肥満傾向
- ・栄養状態が悪い

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分補給をしない

- ・長時間の運動

熱中症かな?と思ったら

- 1 涼しい場所へ移動**
冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰へ移動します。
- 2 体を冷やす**
衣服をゆるめて、氷のうや保冷剤などで体を冷やします。首、脇の下、太もものつけねなどを冷やすと効果的!
- 3 水分・塩分を補給する**
意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。体への浸透が早い、**経口補水液**を飲みましょう。
通常の水分補給であればスポーツドリンクでも十分ですが、下痢、嘔吐、発熱、激しい発汗などで脱水状態になっている時は経口補水液が適しています。
意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を要請!

熱中症の予防

- 蒸し暑さを避ける**
・天気予報の真夏日や高温注意報、熱中症指数を活用しよう。
- 規則正しい食生活**
・食事からも水分を摂取しています。3食、食べましょう。
・睡眠時間にも注意しましょう。睡眠が浅いと熱中症の原因になります。エアコン等を利用し、熟睡しましょう。
- こまめな水分補給**
・気温が高い時は 15~20 分毎に水分補給をしましょう
・大量の発汗がある場合には、塩分も摂取しましょう。

*塩飴、塩、梅干などは、体内で吸収されて全身に行き渡るまでに時間がかかります。たくさんの水分と一緒に摂取しましょう。