

ほけんだより7月

波高 保健室
R7.7/9

7月に入り、いよいよ夏も本番ですね。暑い日はアイスや冷たい飲み物がおいしく感じ、ついついとりすぎてしまいますが、冷たい物はお腹が冷え、消化機能が弱まり食欲を低下させてしまいます。暑い日こそ栄養バランスのとれた食事を意識するようにしてくださいね。

夏休みのうちに 治療をすませよう



4月から始まった健康診断も無事に終わりました。受診が必要な生徒には、治療勧告書を順次配付しています。自分の体のことですので、先延ばしにせず、早めに受診するようにしてください。

心臓検診・尿検査で異常が見つかった生徒については、何かの病気が見つかる可能性もあります。精密検査の対象になっている生徒は、期日までに配付書類を持って受診をお願いします。

また、学校で各種健康診断を受けられなかった生徒のみなさんについても、お知らせを配付しています。夏休みを活用し受診するようにしてください。

夏の運動とケガ

夏に運動を頑張るみんな、集合！ 夏場は熱中症が心配ですが、知らず知らずのうちに疲労がたまって肉離れなどのケガをする恐れもあります。

レギュラーを目指したい、もっと良いパフォーマンスをしたいという気持ちは分かりますが、やみくもに練習することが必ずしもいい結果に結びつくわけではありません。思わぬケガを防ぐためにも、次のことに注意しましょう。

- ・準備体操をする
- ・練習の合間に適度に休けいして、水分補給する
- ・栄養バランスのよい食事をとる
- ・体が重く感じられるときは無理をしない
- ・十分な睡眠をとる



数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数 (累計)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



~2%

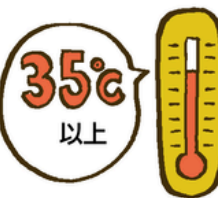
「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。



ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを
巻き込まないようにする



「落とすなどして
強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といった
ものは使わない

