

ほけんだより

6月

令和3年6月
市川市立大洲中学校
保健室

6月になりました。急に気温が上がって汗をかいたり、そうかと思えば夕方頃には寒くなったり。冷房も、初めは涼しくて快適でも、冷えきってしまうこともあります。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、衣服で調節し、汗をかいたら着替えるようにしましょう。梅雨が明けたら、キラキラの夏はすぐそこです。

雨の日こそ



雨の日は気分もしめりがち。そんなときこそ笑顔になれる自分だけのお楽しみ、見つけておきたいですね。



?熱中症ってなに?

暑さによって体に起こる様々な異常や障害のことです。夏場は常に注意が必要です。

命にかかわることもあります。予防法を知っていれば防ぐことができます。

<熱中症の発症>

体温が上がることで、体の水分が失われることで発症します。

<原因>

- ・体が暑さに慣れていなくて、うまく汗をかけない…汗をかくことで体を冷やし体温調節します。
- ・十分な水分補給ができていない…自分のペースでのどが渇く前にこまめに飲むとよいです。
- ・バランスの良い食事(3食)をきちんととっていない…1日に必要な水分の約半分は食事から!
- ・睡眠をきちんととっていない…体の機能調節がうまくいかなくなります。
- ・体調が悪い(寝不足・風邪・下痢気味など)

<初期症状>

- ・頭が痛い
- ・めまいやほてい
- ・気が遠くなる
- ・脈が早い
- ・顔色が悪い
- ・唇のしびれ
- ・体がだるい
- ・筋肉が痛み、けいれんする

<応急処置>

- ① 涼しい場所に移動し、衣服をゆるめる。
- ② 水分・塩分の補給をする。
- ③ 体を冷やす。

*よくなっても運動は再開しないこと! 急に容体が悪くなる場合があります。

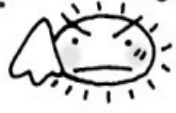


<防ぐためには>

- ① 暑い日は無理をしない。特に急に暑くなった日には注意!
- ② 水分・塩分を適度にとって休憩しよう。
- ③ 涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶるようにしよう
- ④ 体調が悪い時は危険! 無理をしないように、勇気をもって活動や運動を中止しよう。



6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる？



本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられる体づくりの準備期間です。



体が暑さに対応していくと・・・

- 皮ふの血液量が増えやすい
- 塩分の少ないサラサラした汗がでる
- 体温が上がりにくい
- 水分補給で回復しやすい

熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、体が暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすいのです！

体を暑さに慣らす簡単な方法は・・・

- ①半身浴で汗をかく
 - ②ウォーキングで汗をかく
 - ③自転車で汗をかく
- など汗をかくことです。



「自分の体は自分で守る」意識が大切です。規則正しい生活をして暑さに体を慣らす、こまめに水分補給をする、ご飯をしっかり食べる、日差しが強い時は帽子をかぶる。そして「いつもと調子が違うな」と思ったら無理をしないこと。自分の体調は自分が一番わかるはずですから。



体育祭の練習が始まりました！



次のことに気をつけて、体育祭を楽しもう！

<p>準備運動・整理運動をきちんとしよう！ けがの予防につながります。</p>	<p>水分補給をしよう！ 気づかないうちに汗をかいて体温調節をしています。こまめに水分補給をしましょう。</p>	<p>手洗い・汗の始末をしっかりとしよう！ 病気の予防の基本です。</p>
<p>必ず朝ごはんを食べてこよう！ 力を発揮するためにも、水分補給のためにも、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。</p>	<p>睡眠をしっかりとろう！ 疲れを残さないためにも、いつもより早めに寝ることがおすすめです。</p>	<p>つめをきっておこう！ 自分も痛いし、友達にけがをさせてしまうこともありますので気をつけましょう。</p>

