

保健だより

【7月号】
令和元年7月11日
さいたま市立大宮西高校
保健室・保健委員会

本格的な夏はすぐそこです。

この時期は、日差しが強くなり気温もぐんぐん上昇してきます。一日3食、きちんと食事がとれていますか。食事のバランスが崩れると体力が低下し、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそバランスのとれた食事で体調管理を行い、一学期を元気に締めくくりましょう。



保健室からのお知らせ

① 高温多湿なこの季節、食中毒の予防や自身の衛生管理に気を配り、快適に過ごしましょう。

- タオル、ティッシュの準備
- 手洗い、うがい (夏の感染症・食中毒予防)
- 手足の爪は短く整えておく
- 下着の着替
- 水筒やお弁当箱の管理 (その日のうちに洗って、しっかり乾燥させましょう。)

② 天気予報を確認し、情報を効果的に活用しましょう。

これからの時期は、厳しい暑さだけでなく、急な大雨や突風、落雷、竜巻などが発生することもあります。思わぬけがや事故の元になり得る、こうした自然の猛威を事前に防ぐことはできませんが、情報を知っておけば『備え』ができ、被害を避ける、抑えることにつながります。健康安全に過ごすために、予報に合わせて行動予定や身支度を決定(変更)することも必要になります。情報を上手に活用しましょう。

熱中症の予防と対応



? 運動時の水分補給は、

- ① 運動を始めた頃からこまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給、途中でもこまめに水分補給



正解は ②
30分に1回は休憩を!!

? どちらが危険?

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人



正解は ②
どちらも無理は禁物!!

? 救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時



正解は ① と ②
絶対に1人にしないこと!

? たくさん汗をかいたときは

- ① お茶や水を飲む。
- ② 塩分を含むスポーツドリンクを飲む。

正解は ②
体に必要な塩分と水分を補給!

? 水分をとれないときは

- ① 無理に飲ませない。
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる。



正解は ① 意識障害があるときに無理に飲ませると気道に入る危険があります。早くに病院へ!

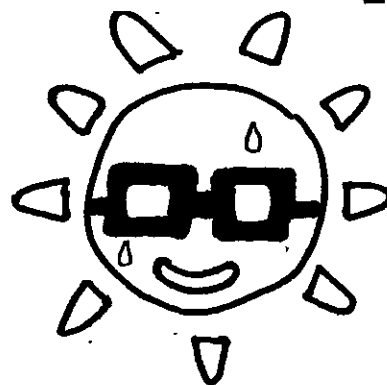
? こむら返りが起こったら

- ① 少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給



正解は ② 筋肉に水分や塩分が不足して起こる手足のしびれ、立ちくらみ、吐き気も要警戒!

夏のソキるためには、正しい予防方法と対応のしかたを知っておくことが大切ですよ!! 自己管理をしっかりし、球技大会を楽しみましょう。各自、飲料、タオル、うちわなどを忘れずに準備しよう!



【裏面】
健康のために水を飲もう

保健委員担当 3-8
遠藤、横山

7/17・18 球技大会開催!

<こんな日は熱中症に注意!>



- ① 急に暑くなる ② 温度が高い ③ 湿度が高い ④ 風がない

<熱中症になりやすいのはこんな人!>



- ① 寝不足・朝ご飯抜き ② ちゃんと水分補給をしない ③ 休憩をとらない

試験明けで寝不足・運動不足の人も多いと思います。しっかり準備を整えて球技大会に参加しましょう。

健康のため水を飲もう講座



「健康のため水を飲もう」推進運動を知っていますか？
 「健康のため水を飲んで、熱中症や脳梗塞などの重大な事故や健康障害から尊い人命を守る。」
 ことを目的に、2007年からポスター掲示等による啓発活動を行っている運動です。
 (主催:「健康のため水を飲もう」推進委員会、後援:厚生労働省)

第1講

体重 60kg = 36kg 分

からだの約60% (成人男性の場合)は、水分でつくられています。例えば体重60kgの人の場合、約36kg分となり、からだの大半を水分が占めていることになります。

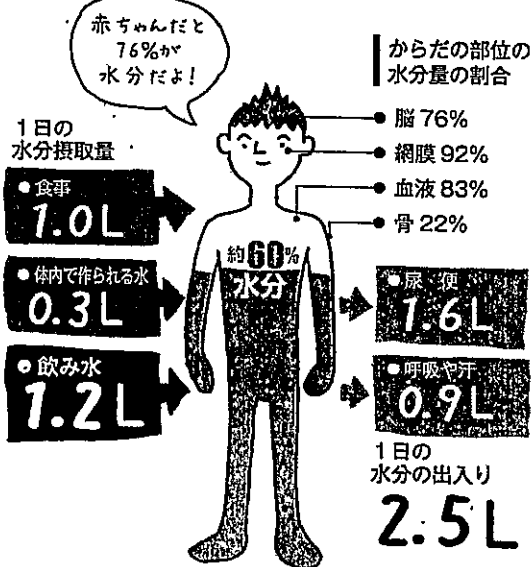


第2講

1日に 2.5L 必要です

私たちは、普通に生活しているだけでも、1日に2.5L*1もの水分が失われています。ただし、食事の水分や体内でつくられる水の量は1.3L*2のみ。意識して、こまめに水を飲まないで、結果1.2Lの不足となってしまうのです。

*1 尿・便 1.6L + 呼吸や汗 0.9L
 *2 食事 1.0L + 代謝水 0.3L



第3講

20%で 死亡の恐れ

水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。児童・生徒を中心に起きているスポーツ中の熱中症や、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量不足がリスク要因の一つといわれています。

たったそれだけで?!



5% 失うと



10% 失うと



20% 失うと



第4講

のどの渇きは「脱水」の証拠

のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。



第6講

あと2杯、水を飲みましょう

私たちは、実は入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。日頃から、健康のためにこまめに水を飲むことが大切です。「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」「あと2杯」の水を飲む習慣を身につけましょう。

第5講

ビール 10本で 11本分

アルコールや多量のカフェインを含む飲料には利尿作用があります。例えばビールを10本飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、11本分の水分を排出してしまいます。



【お酒は20歳を過ぎてから!!】



熱中症の 応急処置



涼しい場所へ避難し、服をゆるめよう



首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう



水分を補給しよう



意識がない場合は無理に水を飲ませない

こんな症状の場合は大至急救急車を呼んでください!

- 意識がはっきりしない
- もしくは意識が無い
- 吐き気を吐く
- もしくは吐く
- 痙攣を起している



熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう!

健康のため水を飲もう

