

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.5 保健室

2024・7・19

今日で1学期も終わり、明日から夏休み。夏休み中の計画が進んでいる人もいるのではないのでしょうか。時間は瞬く間に過ぎていきます。長期の休みを、有効に使っていろんなことを体験できるといいですね。さて、コロナも5類になり関心が薄れてきていますが、ここ最近、感染者が増加しています。また、手足口病など他の感染症も例年より感染者が多くなっているとのこと。うがい・手洗いはもちろん、その日の体調によってはマスクの着用や外出を控えるなど、自分の体調や周囲を気遣った行動が取れると👍👍👍ですね。

また、健康診断でお知らせをもらった人は、この休みを利用して医療機関を受診しておきましょう。



ご用心!夏の開放感

思わぬ

落とし穴

が?!



勉強に部活と忙しい夏休み。でも、みなさんの楽しみはやっぱり「遊び」の時間かもしれませんね。いつもと違った場所へ出掛けたり、普段とは違う人との交流の機会も増えるかもしれません。夏休みは、開放感も手伝って思わぬ落とし穴や、危険なことなど、普段とは違うトラブルに巻き込まれてしまうことがあります。また、いつもよりSNSなどの利用時間が増えることで、知らない間に被害者・加害者になってしまう可能性も高くなります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つき、悲しく辛い思いをしないように、何かをするときは、ひと呼吸おいて考えてみるようにしましょう。困った時は、迷わず信頼できる大人に相談をしましょう。



熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



今年早くから気温が上昇し、暑い日が長く続いています。これから、夏本番。暑さに慣れていない人はもちろん、部活動などで暑さには慣れていると思っている人も、まだまだ熱中症には注意が必要です!!



熱中症予防のキは生活習慣

睡眠をしっかり取る

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。疲労回復のコツは質のよい睡眠と生活リズムを崩さないことです。冷房をうまく活用して寝る環境を整えましょう。



入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。シャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽い運動も取り入れてみてね。



アスリートも行っている熱中症対策

前腕冷却の方法



WJ ウェザーニュース

- 1 バケツなど、水のたまるものを用意する。大きめのクーラーボックスでもよい。
- 2 水をためた容器に手掌部から前腕部を浸ける。水温は13~15℃付近で行うと、痛みを伴うことなく感覚的な冷涼感も大きくなる。長いほど効果が期待できるが、短時間でも冷涼感や皮膚温の低下は得られる。
- 3 大きめの容器がない場合は、冷やしたペットボトルを握ったり、その水を前腕や手にかけたりするなどして、腕からの熱放散を促す。

のどが渇く前に水分補給をする

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、熱を外へ逃がしにくくします。

運動時には30分に1回、入浴前後や寝る前、起床後など、決まったタイミングでの水分補給にプラスして、

のどが渇く前のこまめな水分補給を心がけましょう。



栄養バランスの良い食事をする

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養のバランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。米・肉・魚・野菜・卵など種類がたくさんとれるように工夫しましょう。



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

