

ほけんだより 7月

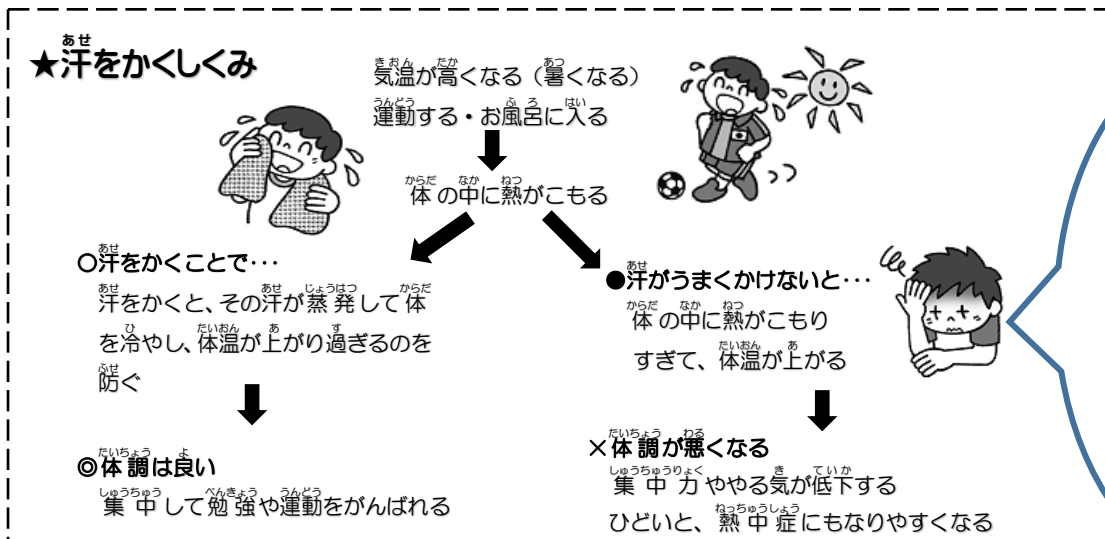
令和元年7月1日(月)
美郷町立美郷北学園
保健室

7月になり、いよいよこれから夏本番。空の青がいっぱいに広がり、太陽の日差しも、だんだんと強くなり、気温がぐっと高くなります。「暑いのは苦手～」という人も多いと思いますが、からだを適度に動かし、しっかり栄養・休養をとって、夏の暑さに負けないからだづくりをしましょう



あせ どうして汗をかくの？

人間の体にとって、体温が上がりすぎることはよくありません。私たちの体は、体温が上がりすぎないように、皮膚などから体内の熱を出して、体温を調節するしくみをもっています。そのため、暑い夏には、汗をかいて汗が蒸発することで体を冷やし、暑い季節に適応するようになっています。



ずっと冷房の中で過ごすなど、普段あまり汗をかかない生活をしていると、体温調節が必要な時にうまく汗をかけず、体調不良になりやすくなります。

汗をかくことは、暑い夏を健康に過ごすうえで、とても大切になってきます。夏バテや熱中症にならないためにも、適度に汗をかいて、人間の体に備わった力を使って健康に過ごせるように工夫しましょう。もちろん、熱中症対策は忘れずに！

★適度に汗をかく方法は…

- ◇涼しい時間帯にウォーキングや運動をして、汗をかく
- ◇暑さが厳しくなる前は、冷房をひかえて体を慣らす(窓を開けて風を通そう！)
- ◇シャワーではなく、お風呂に入って汗をかく

汗をかいたら、水分補給も忘れずに！！

しただぎ 下着を着よう！

みなさんは、下着を着ていますか？人は1日に約1リットルの汗が出ると言われています。下着は、においの原因となる汗や汚れを吸い取り、服の中の温度を下げるため、涼しさを感じさせます。寒い時は、保温の役割も果たすなど、下着1枚で暑さにも寒さにも対応できます。少しでも涼しく過ごしたいのなら、下着を身につけましょう。

※暑い時は、顔を洗ったり、腕や首を水で濡らしたタオルで拭くなど、体を冷やす工夫もやってみましょう！

ねっちゅうしょう 熱中症の予防から対応まで

ただ正しいのはどっち?

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたから、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

- 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

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。



すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

予防する

どっちが危険?

- 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

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物!

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。



炎天下では帽子を

対応する

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、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

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。

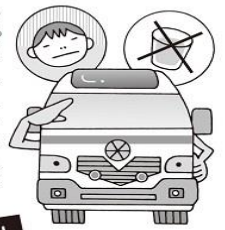


手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

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

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない!

は えいせいしゅうかん ~歯の衛生週間~



6月は、歯の衛生週間に合わせて、こんなことに取り組みました。

◆歯みがき指導 (対象: 幼稚園、1・4・7年生)



- 歯を大切にするには・・・
- 1日3回の丁寧な歯みがき
 - おやつなどの食べ方の工夫 (ダラダラ食べない、時間や量を定める)
 - 歯を強くする (歯によい食べ物、フッ素)

◆歯みがきチェック (グッドライフカード)

1日3回の歯みがき、しっかりできましたか? 中後期ブロックの人は、歯みがきの時に気をつけることなど目標を自分で決めて、歯みがきチェックをしました!

◆保健体育委員会の取組

保健委員会の児童生徒が、歯ブラシチェックを行いました。赤いシールが貼ってあった人は新しいのに交換しましたか? とときどき、自分でも毛先が広がっていないかチェックしてみましょう!



*歯は一生物です。これからも、自分の歯を大切にすることを心がけましょう!