

ほけんだより 7月号

愛知県立城北つばさ高校(夜間部) 保健室



7月に入り、気温・湿度が高くじめじめとした日が続きますね。これから8月にかけて暑さが本格的になっていきます。熱中症にならないよう気を付けて過ごしましょう。あと少しで夏休みが始まります。長い休みになりますが、休み明けに体調が万全の状態で登校できるよう、きそくただせいかつころが規則正しい生活を心掛けましょう。

いい生活リズムをつくる 4つのヒントを紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規則正しい生活を送るには、いつもと同じ時間に起床・就寝することが大切です。夏休みの間に昼夜逆転しないように気を付けましょう！

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれます。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらう



昼間に体を使うとよく眠ることができます。運動の時間をわざわざ作らなくても階段の昇り降りや、部屋の掃除でも運動量はアップします…！

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝る前にふとんの中でスマホを触っていませんか？画面の光を寝る前に浴びると、体がいつまでもリラックスできません。

熱中症は予防が大切です！



●「休憩」をこまめにとろう！

暑さや日差しにさらされる環境で活動をする時は、こまめな休憩や水分補給をして、無理のないよう活動しましょう。



●「水分と塩分」をこまめにとろう！

のどが渇いてなくてもこまめに水分をとるように心掛けましょう。また、運動前にもしっかり水分をとっておきましょう。水よりもスポーツドリンクなどの塩分と糖分を含む飲料を飲むと効果的です。また、過度に塩分をとる必要はありませんが、飲料や食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかく運動をするときには、特に塩分をとるように心掛けてください。

熱中症が疑われる時の応急処置

症状の確認

→「意識がない、もしくは意識がはっきりしていない」場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

現場での応急処置



①涼しい場所へ移動させる

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などの涼しい場所へ移動させましょう。



②身体を冷却する

衣服を脱がせ、きついベルトやネクタイ、下着はゆるめて、身体から熱を放散させます。氷のうなどがあれば、それを首の両側、脇の下、太ももの付け根の前面に当てて、皮膚のすぐ近くにある太い血管を冷やしましょう。



③水分補給をする

意識がはっきりしている場合は、スポーツドリンクや経口補水液などを飲ませるようにしましょう。意識障害がある時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があるため、無理に飲ませることは避けて下さい。吐き気・嘔吐がある時は、口から水分をとらせることは適切ではないため、医療機関での点滴等の処置が必要になります。

