

# ほけんだより17月



勝田二中 NO. 4

R 7.7.1 発行

7月が始まりました！新しい学年が始まった…と思っていたら、あっという間に夏休みが近づいてきました。6月中旬から急に暑くなりましたね。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症が心配です。登校後や体育後に頭痛や気分不良を訴え保健室に来室する人もいました。これからますます気温が高くなります。熱中症にかかるとどのような症状がでてしまうのか改めて確認し、自分の体調の変化に気付けるようにしましょう！

## 熱中症の症状を覚えておきましょう

【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。



## カフェイン取りすぎでない？

カフェインが含まれた飲み物の例

コーヒー、緑茶、紅茶、コーラ、エナジードリンクなど



特に普段の水分補給ではカフェインの含まれていない水や麦茶にしましょう！



## 汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のもとは血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。「いい汗」とは、この調整がうまくいっている時の汗です。さらさらしている、においがない、乾きやすい等の特徴があります。

一方、調整が上手くいかず、水分とともにミネラルや老廃物等が流れ出てしまうのが「悪い汗」です。余計な成分が混じっているので、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると夏バテや熱中症のリスクが高まります。

「いい汗」をかき夏を健康に過ごすために、以下のこと 注意しましょう！

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を低くし過ぎない
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



## 夏休みを利用して医療機関で受診を！



定期健康診断が終了しました。各種検診・検査で異常があった人には結果を通知しています！

視力はB以下の人には314人、全体の55.0%、歯科要受診の人は166人、全体の29.1%でした。その中で、配付した「視力管理カード」が江面先生まで返ってきている人は、現在、87人、27.7%、「歯科受診報告書」に関しては16人、9.6%となっています。カードがほとんど届いていません…。「部活動が忙しいから治療に行けない」「塾・勉強があって治療に行く時間がない」という声をよく聞きますが、忙しいのは分かっているつもりです。だからこそ、夏休みは最大のチャンス。自分の体は自分自身で大切にしないといけません。少し時間ができる夏休みを利用してぜひ病院を受診してください。

そして、病院を受診したら「視力管理カード」「歯科受診報告書」等を担任の先生へ提出してください。