

保健だより 7月

令和6年7月1日

大島中学校



7月に入り、もうすぐ夏休みが始まりますね。これから、さらに暑さが厳しい日々が続いていきます。夏バテや熱中症にならないよう、食事や睡眠に気を遣い、暑さに負けない体づくりをしましょう。

さて、7月15日は「海の日」です。海の日は、海の恩恵に感謝し、海を大切にすることを育てる日です。海に囲まれた島国である日本は、海からの恵みを受けて繁栄してきた歴史があります。海への感謝を意識して過ごしてみてください。

7月の保健目標 ☆規則正しい生活をしよう☆

汗の役割について知りましょう

気温が高い場所で過ごしたり、一生懸命に運動をした後は、汗をたくさんかくとおもいます。汗をかくことは、私たちの体にとってどんな役割を果たしているのでしょうか。

★汗のはたらき

汗の最も重要なはたらきは体温の調節機能です。私たちの体は暑さや運動で熱を持つと、その熱を体の外に逃がして、体温が上がりにくいよう調節をしています。汗をかき、その水分が皮膚の上で蒸発する際に、体の表面の熱が奪われ、体温が一定に保たれているのです。

汗をかくことができないと、体の中に熱がこもり、体温が上がりにくい倒れてしまいます。汗をかきづらいという人は、運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船に浸かってあたたまるなどして、こまめに汗をかく習慣をつけましょう。



★汗をかいたあとは……

汗をそのままに、冷房の効いた部屋にいと体が急激に冷えてしまい、体調を崩します。タオルやハンカチでしっかりとふきとり、必要なときには着替えるようにしましょう。

汗をかくと、体から水分と塩分が失われていきます。こまめに、少しずつ水分補給を行いましょう。また、食事でも3食しっかりととることで、水分・塩分補給になります。

汗においては汗に含まれる成分と、皮膚にもともとついている菌によるものです。お風呂やシャワーですっきりと洗い流して、皮膚の清潔を保ちましょう。



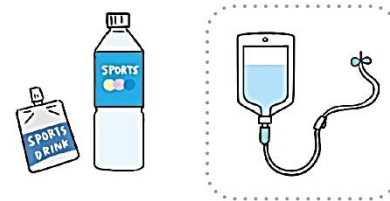
熱中症の応急処置は

「FIRE」!



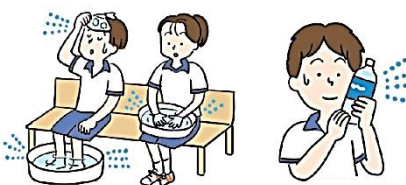
Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



～保護者の皆様へ～

○各検診・検査で異常の見つかった場合、治療勧告用紙を配付しています。この機会に専門医を受診するようにお願いいたします。治療勧告用紙は、病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院で異常なしと診断される場合もありますが、早期発見・早期治療のためにも、この夏休みを利用して受診をしていただけたらと思います。

○裸眼視力または矯正視力がB以下（0.9以下）のお子さんに、視力管理カードを配付しました。受診時には視力管理カードを医師にご提出ください。また、視力管理カードは視力の経過をみるものであり、中学校卒業まで使用します。受診後は必ず学校までご提出くださいますよう、よろしく申し上げます。