



愛知高校保健室
2022年7月8日

いよいよ夏本番です。夏を乗り切るには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また暑いからといって涼しい部屋でずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さになれるのも大切。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。

その水分補給大丈夫？熱中症を防ごう

暑い日が続いています。特に運動部のみなさん、きちんと水分補給できていますか？熱中症を防ぐためには、正しい水分補給が不可欠です。自分の普段の行動を振り返ってみましょう。

普段は水やお茶で

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分の摂り過ぎになるため要注意！



スポーツ中は塩分も補給

汗を舐めたらしょっぱいですよね。これは汗の水分とともに塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。



のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅いです！すでに水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。



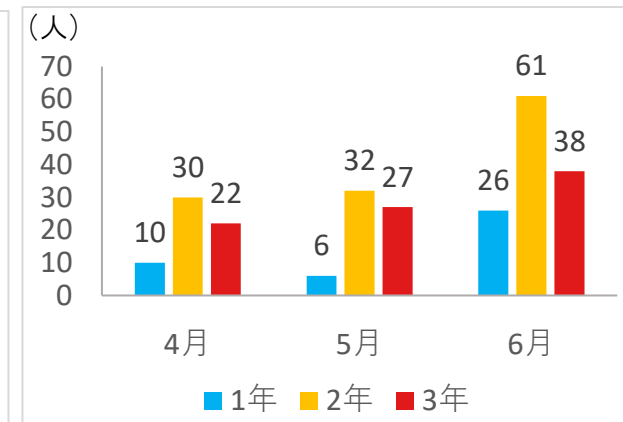
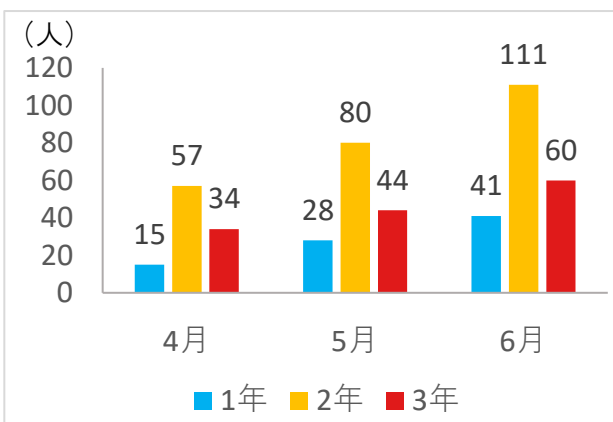
見逃さないで！熱中症のサイン

熱中症の症状	 I度	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 失神 <input type="checkbox"/> 筋肉痛	<input type="checkbox"/> 筋肉の硬直 <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 気分の不快	熱中症になってしまったら
	 II度	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 嘔吐	<input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 虚脱感	涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給。 首、脇の下、足の付け根を冷やす。
	 III度	<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害 <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 高体温	<input type="checkbox"/> 手足の運動障害など	こんなときはすぐに救急搬送！ II度で、自分で水分・塩分をとれないとき。 III度の症状がある。

1学期 保健室利用状況（4～6月）

〈内科〉

〈外科〉



4月から6月にかけて、保健室利用者数は増加しました。特に6月は、ジメジメした日と猛暑の日との気温差で体調を崩す人が多かったです。

また、クーラーによる冷えて調子を崩す人もいました。カーディガンなど、体温調節できるものを用意できると良いですね。

体育で突き指、捻挫などの怪我が増えています。準備運動をしっかりと行い、無理のない範囲での活動を心がけましょう。



夏休み前に見直しを！健康診断の結果

5月末に健康診断の結果を配付しました。「治療勧告書もらったけどまだ病院に行けてない…」という人は夏休みがチャンスです！2学期に入って忙しくなる前に診てもらいましょう。

また、今回受診の必要がない人も、健康診断の結果を見直し、自分の健康について考えてみましょう。夏休み中はどうしても普段の学校生活とリズムが変わり、厳しい暑さもあって体調を崩したり、体力が落ちて怪我をしたりするケースがみられます。「自己管理」という面からも、しっかり意識しながら過ごしてほしいと思います。



再度確認！治療勧告書の提出期限

胸部レントゲン・心電図・尿・内科・聴力

⇒ **提出期限 6月24日(金)まで**

※期限が過ぎています！早めに受診を！

視力・歯科

⇒ **提出期限 9月1日(木)始業式まで**



参照 「健」「健康教室イラスト」「いらすとや」