

7月

保健だより

館中学校保健室
H.23.7.11

暑い日が続いていますね。日中の最高気温が30℃を超える「真夏日」、最低気温が25℃以下にならない「熱帯夜」は年々少しずつ増えているといわれています。暑い日や寝苦しい夜にはクーラーを使うと涼しく過ごせますが、冷やし過ぎは、夏バテのもと。あなたの体、そして地球環境・節電のことも考え、賢い使い方を工夫しましょう。

暑さ対策に

すずしい工夫を！！



- 冷蔵庫に冷たいおしぼりを冷蔵庫でおしぼりを冷やしておき、帰宅時やお風呂上がりに使えば、ほてった体も気分もスッキリできます。

● 扇風機のかぜを利用

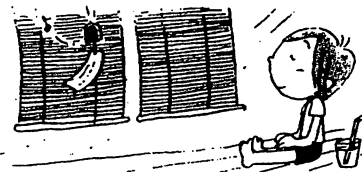
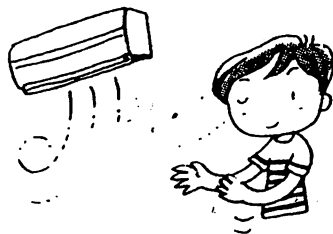
風速 0.5 m/ の風が流れると、人は2℃も涼しく感じるといわれています。特に暑い日には、冷房を弱めにして、扇風機も一緒に使ってみましょう。



- ドライ機能を利用する湿度が高いと、皮膚がベタベタになって不快に感じます。湿度を下げて汗を蒸発させればサラッと快適なうえに気化熱が奪われて、涼しく感じられます。

● 心理的な涼しさを

人はまわりの景色から受けるイメージによって、ずいぶんと体感温度が変わってくるものです。身近なものであれば、すだれや風鈴などが効果的。涼しいと感じるには、心理的な効果も大きいのです。



健康手帳について

今年度の健康診断の結果が、健康手帳の6、7ページに記入されています。治療や検査の必要な項目はありませんか？夏休みは治療や受診に行くよいチャンスです。健診結果をもう一度見直して必要な機関を受診して下さい。

【 健康手帳の回収について 】

保護者印の欄に捺印し7月15日（金）まで担任に提出して下さい。



暑さでカラダが
壊れてしまう!?

熱中症

熱中症の起こりやすい
4つの条件

高温・多湿

無風・直射日光



梅雨が明け、急に気温が高く
なる7月下旬～8月上旬に多
く発生しています。

熱中症を防ぐために

服装



・吸湿性、通気性のよい素材
のもの。屋外では、熱を吸収
しにくい白っぽい色の服を。

練習



・30分に1回は休憩
をとり、十分に水分を補給。
・軽い運動から始める。

体調



・睡眠は十分にとる。
・下痢、発熱、疲労感の強い
ときは練習を休む。

▶ **熱疲労** 体内の水分不足が原因で起こります。

症
状

本人は…からだのだるい、力が入らない、
めまい、吐き気、頭痛

まわりの人から見ると
…汗がたくさん出て、顔が青白い



手
当
て

木陰や建物の中など涼しい場所に運び、衣服を
ゆるめて寝かせ、水分 …
(0.2%程度の食塩水)
を補給します。



▶ **熱けいれん** 大量の発汗で体内の塩分が急激
に失われたときに起こります。

症
状

手足や腹筋のけいれん、
こむらがえり



手
当
て

生理食塩水 (0.9%の食塩水) で
水分と塩分を補給します。



▶ **熱射病** 体温調節機能が働かなくなって起こり
ます。生命に関わる重い症状です。

症
状

本人は…疲労感、めまい、頭痛、吐き気、汗が
出ない、意識もうろう

まわりの人から見ると
…皮膚が乾燥、反応が鈍い、言動がおかしい



手
当
て

一刻も早く体温を下げること。
水をかけてあおいだり、首やわ
きの下、足の付け根などの太い
血管を氷で冷やします。手当て
と同時に、救急車を呼びます。

