

保健だより7月

2022年7月 貝塚市立第二中学校 保健室



今年は雨が少ない梅雨でしたが、これからさらに青空のまぶしい季節がやってきます。からだも気持ちも、これからの暑さに負けないで、夏を健康に過ごせるようにしましょう。

～いざという時に備えて～
海や川でおぼれそうになったら

*キーワードは
「あわてず、^うま^ま浮いて待て」

手は水面より下へ
ペットボトルや
カバンがあれば
胸に抱える。

靴は履いたまま。
軽い靴は浮き具
代わりに

マスクは外す

大きく息を吸い、
空気を肺にためる。
あごを上げて上を
見ると呼吸しやすい

手足を大の字に広げる

☀️ 熱中症を予防しよう!

1 キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10～15倍です。

体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

涼しいところで休憩して予防!

熱中症の危険がある状況をチェックして、予防を心がけましょう。
屋外での運動だけでなく、体育館での運動や外出時にも気をつけましょう

水分補給で予防!

運動する時はマスクを外す

温度・湿度に注意!

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。

3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をする時、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

牛乳で熱中症予防!

牛乳を飲むと、含まれているたんぱく質の働きで、体温調節の機能が良くなり、暑さに強い身体をつくることができると言われています。
給食でも家でも、しっかり飲みましょう!

覚えておこう! 熱中症の応急処置

☆涼しい場所で休養
☆水分・塩分補給
☆首、わきの下、足の付け根などを冷やす

★意識のない時、言動がおかしい時は救急車を呼ぶ!