

# ほけんだより 7月

2015年7月1日  
貝塚市立第一中学校  
保健室

## ペットボトル、飲み残しに注意!!





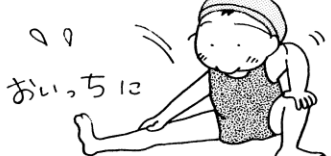
いよいよ暑さが本格的になり、梅雨が終わると夏本番です。この間スタートしたと思っていた1学期が、あっという間に過ぎてしまいました。1年生は宿泊学習、2年生は職業体験、3年生は修学旅行を終えて、ひと回り成長した姿がみられる今日この頃です。

あと2週間ほどで夏休みです。睡眠や食事に気をつけて規則正しい生活をし、暑い夏を乗り切りましょう。

7月15日(水)  
16日(木)

1年生は・・・

### もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

<p><b>病気・けがのある人は主治医に相談しましょう</b></p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p> 	<p><b>体を清潔にしておきましょう</b></p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p> 	<p><b>睡眠を十分にとりましょう</b></p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p> 
<p><b>健康観察を忘れずしっかりやりましょう</b></p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p> 	<p><b>朝食・昼食をきちんと食べましょう</b></p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p> 	<p><b>準備運動をしっかりやりましょう</b></p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p> 

- 当日までにチェックしましょう!
- 爪は短く切っていますか?
  - 耳そうじはしましたか?
  - 熱はありませんか?

水泳は、全身の筋肉を鍛えるのにとっても良いスポーツです。しかし、水中で行うので、生命にかかわる事故が起こる可能性があります。ルールを守って、十分に気をつけて参加しましょう。





便利なペットボトル飲料ですが、ちびちび飲んで、ふたをして、また飲んで…このような飲み方をしている人はいませんか?

実は、この飲み方には問題があるのです。

口をつけて飲んだ飲み物には、口の中の菌が入ります。菌は時間が経つと、飲み物の栄養を利用してペットボトルの中で、どんどん増えていきます。

高い温度を好む菌にとって、暑い季節、ふたをしたままのボトルの中は、最高の環境になります。今の時期は特に注意が必要です。

### こんなことに注意しましょう!!

<p><b>開けたら、早めに飲みきろう!</b></p> <p>だらだら時間を置いて飲むのはやめましょう。飲み残したら冷蔵庫に入れ、なるべく早めに飲みきろう。</p> 	<p><b>きちんとコップを使おう!</b></p> <p>できるだけボトルから直接飲まないで、コップがあるときはコップについて飲みましょう。</p> 	<p><b>部屋や車の中に置き忘れない!</b></p> <p>あつい部屋ではペットボトルが破裂することもあります。飲み残しはきちんと捨て、容器はリサイクルへ!</p> 
---	---	--

### ペットボトルの“まわし飲み”は やめよう!!

友達同士で、ペットボトルのまわし飲みをしていませんか? まわし飲みは衛生的によくありません。自分の飲み物は自分で用意し、人からもらうことのないようにしましょう。

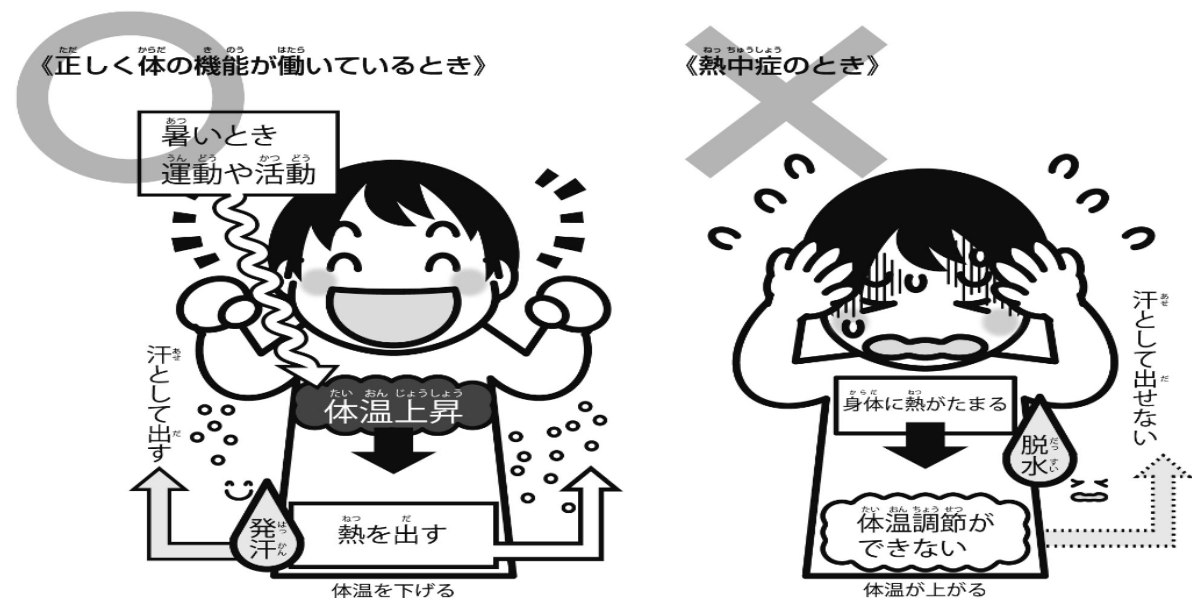
# 熱中症に気をつけて!



毎年、この季節は熱中症で保健室に来室する人が増えてきます。特に運動部の人は下の説明をしっかりと読み、熱中症を予防しましょう!

## ◆熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまったときに起こります。



## ◆熱中症には3種類!

熱射病・日射病	熱疲労	熱けいれん
高い湿度のところでは激しい運動をしたとき(熱射病)や、直射日光の下で激しい運動をしたとき(日射病)、体温が非常に高くなり、汗が出なくなります。 <b>症状</b> : 頭痛、吐気、めまい、意識がなくなる	高温・多湿の場所で、大量の汗が出て、体の水分と塩分が失われます。 <b>症状</b> : 顔色が青白くなる、吐気、めまい、頭痛	熱疲労の状態では筋肉がけいれんを起こします。 <b>症状</b> : 手足や腹筋のけいれん

## ◆予防するために

### ◎体調をしっかり整える

睡眠不足は熱中症の大敵! 夜更かしせずに睡眠をたっぷりとりましょう。朝ごはんもきちんと食べてきましょう。

### ◎服装を整える

汗を吸い取るために下着を着ましょう。タオルも持ってきましょう。

タオルは2枚持ってきて、1枚は水にぬらして体を冷やすために使うと便利!!

### ◎少しずつこまめに休憩と水分補給を

無理をせず、「フラフラする」「のどが渴いた」と感じる前に、休憩や水分をとりましょう。

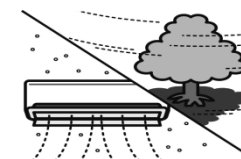
※スポーツドリンクには糖分も含まれています。飲み過ぎには注意しましょう



## ◆応急手当

### ◎涼しい場所に移動する

・日かげやクーラーのきいた部屋など



### ◎横になる

・足を高くして寝かせる

### ◎体温を下げる

・衣服をゆるめる ・うちわなどで仰ぐ  
・首や脇の下、足の付け根など水や氷で冷やす



### ◎水分補給

・水分と塩分の補給も忘れずに。食塩水を持ってくるのがベスト



特に運動部の人は足りる量の水分を持ってきましょう!