

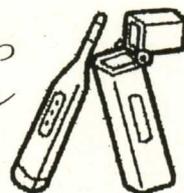
ほけんだより

光が丘第一中学校
平成26年7月1日

暑く、じめじめした日が続いています。
部活動や学習に元気に取り組んでいるようですが、月曜日の保健室は、体調を崩し来室する人もいます。
この一ヶ月、来室するみんなの体温が気になっています。35℃台の生徒が多いことです。そこで「**体温**」について少し考えてみましょう！

体温

健康な人の基礎体温は、**約36.5℃**で、細胞の新陳代謝が活発で、健康で、免疫力も高く、ほとんど病気をしない状態を保つことができると言われています。体温が低いと、血行も悪くなり、免疫力も低下し疲労やアレルギー、生活習慣病などの多くの病気にかかりやすい状態になります。



<低体温の原因>

生活習慣にあると考えられています。特に食生活の乱れが主な原因だそうです。

<改善方法>

- 冷たい食べ物や甘い食べ物をあまり食べないようにする。
- 旬の野菜、果物を摂取する。
- 積極的に運動する。
- タンパク質を多く摂る。
- お風呂にゆっくり浸かる。



規則正しい生活を心がけ、まずは「**早寝・早起き・朝ごはん**」を続けましょう！！

夏バテの主な原因は？

- 自律神経の乱れ：室内外の温度差が激しいと、その変化に対応できず、自律神経がうまく働かなくなります。
- 水分とミネラルの不足：上昇した体温を下げようと大量の汗をかくことで、水分とミネラルが体外に排出され、脱水症状を引き起こします。
- 胃腸機能・食欲の低下：暑いからといって冷たいものばかりをとっていると胃腸の働きが低下し、食欲も減退して十分な栄養がとれなくなります。
- 睡眠不足：熱帯夜など寝苦しい夜が続くことで睡眠が不足し、疲労がたまってしまいます。



光一中 歯科受診状況

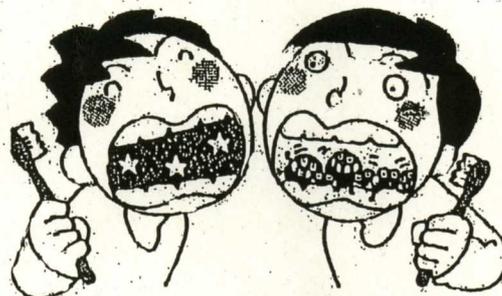


すんだ人

まだの人

受診率

36%



76人

138人

まだ、歯医者さんへ行っていない人は、早めに受診しましょう！終わった人は、黄色い紙を学校へ出してください。

～ 9月より開始 ～



熱中症 合言葉は「知って防ごう! 熱中症」

熱中症とは

暑いときに長時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなります。そのため、体にいろんな症状が出てきます。重症になると命にも関わる怖い病気です。

しかし、日頃の生活や運動時の心がけで簡単に防げる病気でもあります。予防法を実践して「知って防ごう! 熱中症」

こんなときは
危しめ!

熱射病
暑さに長時間さらされたとき、暑い中で運動をしているとき
→体温調節機能が働かなくなる

熱疲労
水分補給をしないで運動を続けているとき
→水分や塩分、電解質が不足

熱失神
高い気温の中で運動していて、やめた直後
→一時的に脳への血流が低下

熱けいれん
たくさん汗をかいたのに、水分だけ補給したとき
→血液中の塩分濃度が低下

そのとき注意...



- 反応が鈍い
- 意識がない
- 言動がおかしい
- ショック症状
- 過呼吸

重症: 生命が危険!



- 力が入らない
- めまい
- 吐き気、おう吐
- 頭痛

手当てをしないと、重症に



- 一時的な失神
- 脈拍が速く、弱い
- 呼吸数増加
- 顔色が悪い
- めまい



- 足や腕、おなかの筋肉に、痛みを伴うけいれん



救急車を!!
意識・呼吸を確認

- 体を冷やして、体温を下げる
- ▶水をかけて、あおぐ。
 - ▶首、わきの下、足の付け根に氷やアイスパックを当てる。



- ▶涼しい場所に衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する。
- ▶足を高くして、手足を心臓に向けてマッサージする。

症状がおさまっても、その日は運動をやめ、病院に受診しましょう



- ▶生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給する。

夏バテのサインは半押し

熱中症を防ぐには



高温・多湿・無風の日はとくに注意!

夏のスポーツ 水分をじょうずにとろう

●運動中はこまめに水分補給



軽い運動から始める
30分に1回は休憩をとる

●少しずつ、何回かに分けて飲む



1回に飲む量は
1口~200mlくらい

●スポーツドリンクやお茶、ミネラルウォーターを



2~3倍にうすめたスポーツドリンクがおすすめです

夏バテに負けるな!

普段からご飯をいっぱい食べる人は夏バテの症状が出ていないんじゃないでしょうか? じつは夏バテは食欲モリモリさんには勝てないのです。夏バテに勝つには、

●朝食をしっかり食べよう!



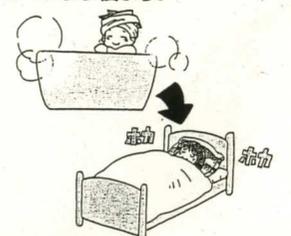
一日の始めに胃腸を動かしておきましょう。朝ならまだ暑さもやわらぎ、食欲もあるのではないのでしょうか。

●水分をしっかりとろう!



冷たいジュースなどは逆に胃腸の働きを弱めてしまいます。お茶が水を飲みましょう。暑くていやかもれませんが、熱いお茶を少しずつ飲むのも効果的です。

●ぐっすり寝よう!



お風呂にしっかりつかり体を温めると次第に眠くなってきます。お風呂から出たらすぐに寝ましょう。

クーラーの温度は28度です!