

ほけんだより 7月



榛原高等学校定時制 保健室

令和3年 6月 29日

暑い日が増えてきました。暑くなり始めの時期は、体が熱さに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。環境の変化や体調により、体温の調節機能がうまく働かず、体温が下がらないことで起こるのが『熱中症』です。

熱中症

ってどんな症状が出るの？ なってしまったらどうしたらいいの？

<p>I度 [軽症]</p> <p>発汗 平熱</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 立ちくらみ <input type="checkbox"/> 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど） <input type="checkbox"/> どんどん汗をかく <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 気分不快感 <p>● 意識障害なし ● 通常脱水はなく、熱も上がらない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>涼しい場所</u>に移動する。 ・ 保冷剤などで首、わきの下、<u>太ももの付け根</u>を冷やす。 ・ <u>塩分と水分</u>を摂取する。 <p>(OS1、スポーツドリンク)</p>
<p>II度 [中等症]</p> <p>発汗 40度未満</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> だるさ <input type="checkbox"/> 疲れ <p>● 発汗あり ● 体温は正常～40度未満。 ● 意識障害なし ● 夏に流行する胃腸炎などの感染症と紛らわしいことがある</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>自分で水が飲めない</u>。 ・ <u>症状が改善しない</u>。 ・ <u>意識障害はない</u>。 <p>【この場合すぐに病院に行く】</p>
<p>III度 [重症]</p> <p>発汗停止 異常な高温</p>	<p>(IIに加えて)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 呼びかけへの反応がおかしい <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 真っすぐ走れない <input type="checkbox"/> 異常な高温 <input type="checkbox"/> 肝臓や腎臓の障害など（血液検査でわかります） <input type="checkbox"/> 汗が出なくなる（発汗停止） 	<p>きゅうきゅうしゃ よ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ <u>すぐに救急車を呼ぶ</u>。

熱中症 予防

熱中症にならないためには、どんなことに気をつけたらいいの？

□こまめな水分補給！

- ・ のどが渇く前に飲む。
- ・ 1時間ごとにコップ1杯。
- ・ 汗をかいた時は塩分も忘れずに。



□暑さに体を慣らそう！

- ・ 暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で毎日30分程度運動をしよう。

□暑さを避けよう！

- ・ 涼しい服装、日傘や帽子を活用しよう。
- ・ 涼しい場所に移動しよう。
- ・ 外では、日陰に移動しよう。



□外で人と2m以上離れているときは、

- マスクをはずそう！
- ・ 熱中症の予防と、感染症対策を両立させよう。



あさごはんしっかり食べていますか？

あさごはんを食べるとこんないいことがあるよ。

メリットその① 体と脳がエネルギーに動く！

人の体のエネルギー源で特に大切なのは、糖質（ごはん、パン）です。寝ている間もエネルギーは自然と消費し続けています。朝は、エネルギーが空っぽ状態になっています。つまり、朝ご飯を食べる事によって、エネルギー源がきちんと補給でき、1日の活力になります。

メリットその② イライラの防止に役立つ！

朝、栄養をしっかりとらなければ脳がエネルギー不足になります。その結果ささいなことにイライラしたり、集中力が失われたりします。朝ご飯を食べて、脳にエネルギーを送りましょう。

メリットその③ 肥満の予防につながる！

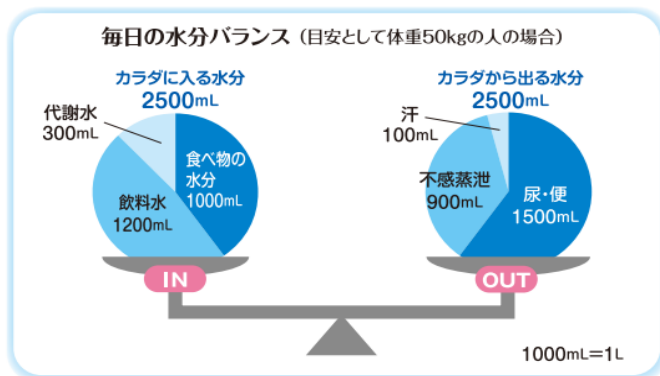
朝ご飯を食べないと、間食にお菓子を食べてしまったり、昼食を食べすぎてしまい、太る原因になります。

メリットその④ 生活リズムが整いやすくなる！

朝ご飯を食べないことが習慣になっている人は、ついぎりぎりの時間まで布団の上でだらだらしていませんか？朝ご飯を食べる習慣がつくと、起床時間を逆算して決めるようになります。そのため、朝ご飯を食べることは、生活リズムを整える第一歩になります。

メリットその⑤ 熱中症予防になる！

水分補給は、飲み物を飲むことだけだと思いませんか？実は、飲料水と同じくらい食事からも水分を補給しているのです。朝ご飯を抜いてしまうと、十分な水分を体に入れていないことになります。朝ご飯を食べて熱中症を予防しよう。



カラダに入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分（代謝水）もあります。きちんと食事をとることが、脱水対策につながります。

【保健室からのお知らせ】

・6月から朝食アンケートを実施しています。少しでも朝ご飯を食べることを意識してください。栄養バランスもしっかり考えて食べましょう。

・「ほけんだより」が定時制ホームページでもご覧いただけるようになりました。ぜひ、チェックしてみてください。

