

健康通信

7月号

名古屋市立滝ノ水中学校

保健室

7月になり、夏を感じさせる日が多くなってきました。これから梅雨が明けると、急に暑くなることが予想されます。元気に楽しく夏を過ごすことができるように、熱中症に気をつけ、規則正しい生活を送るよう心掛けましょう。

また、全員が2学期に元気な姿で登校することができるように、夏休みの生活習慣や行動にも気をつけましょう。



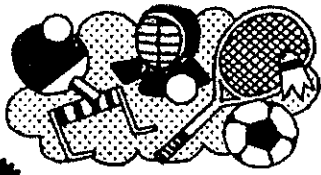
熱中症に気をつけよう!

これからの季節は、気温が高くなっていくので熱中症に気をつけることが大切です。熱中症は、屋外だけではなく屋内でも起こります。こまめに水分を補給したり、休養したりするなど熱中症にならないための予防が大切ですが、もしも熱中症の症状が出てしまったら、近くの大人に伝えて、早めに応急処置をしましょう!

熱中症は **FIRE** で応急処置

| | |
|-------------------------|--|
| <p>Fluid</p> | <p>① 『液体』(水分+塩分)の経口摂取 意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる</p> |
| <p>Ice</p> | <p>② 身体の『冷却』 衣服を緩める/「氷のう」などを太い動脈が通る部位(首筋・わきの下・足の付け根)にあてる/水を口に含んで体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る</p> |
| <p>Rest</p> | <p>③ 涼しい場所で『休息』 涼しい場所(可能なら冷房が使える部屋)で休ませる</p> |
| <p>Emergency</p> | <p>④ 『緊急事態』の認識 意識状態・体温のチェック/救急車を要請/ 現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明</p> |





ケガなく充実!!

夏の部活動

重要ポイント

水分補給をしっかりと

練習開始 30 分前

250~500ml の水分をとっておく。



練習中

20 分ごとに水分補給。

▶ 1 回につき、一口~200ml をゆっくりと飲む。



水分が不足すると...

- ・筋肉のけいれん
- ・疲れがたまる
- ・体温が上がりすぎる



熱中症やケガのリスクが急上昇!!

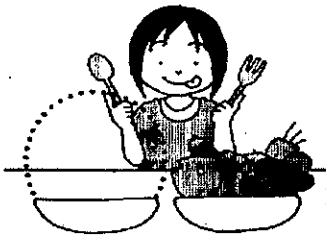
ケガを防ごう!

- 準備運動をきちんとしよう 少ずつ体を暑さに慣らしてから、練習開始!
- 休憩時間を大切に 水分補給や疲労回復も、大切な練習の一環です!
- 声をかけ合って 注意力が高まり、事故やケガの予防に!

夏バテ しない 生活術

夏バテとは、暑さや食欲不振で自律神経の調子が悪くなり、全身の疲労感やだるさを感じた症状のことをいいます。バランスの良い食事を心掛け、十分な睡眠をとり、夏バテ防止をしましょう。

食事は量より質



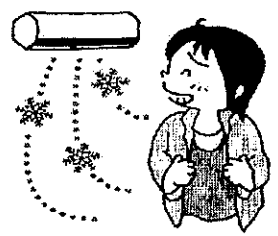
こまめに水分補給



上手に汗をかく



衣服の調節



お知らせ

☆ 学校での健康診断が全て終了しました。健康診断後、「結果のお知らせ」をもらった人で、まだ医療機関を受診していない人は、夏休みの生活を充実させるためにもできるだけ早い時期に受診するようにしましょう。また、受診後には「結果のお知らせ」を学校に提出してください。

3年生の保護者の方へ

修学旅行が終了しましたので、保険証の写しを担任より返却させていただきます。ありがとうございました。