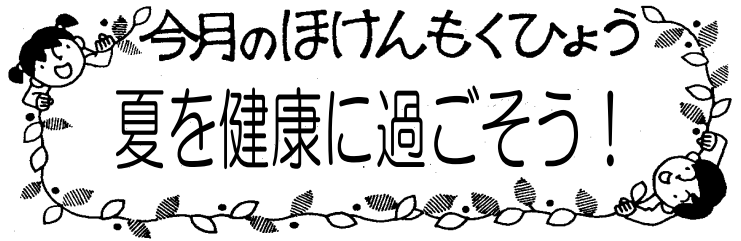


7月のほけんだよ!

令和2年7月1日(水)
糸満市立高嶺小学校 保健室

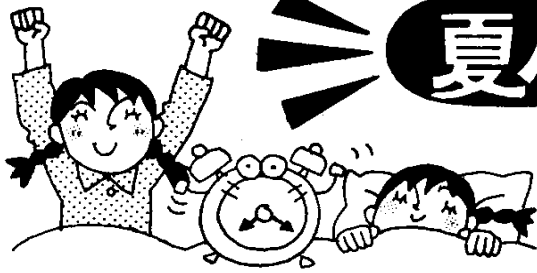


7月に入り、暑さも本格的になってきました。暑い日差しが照り続いていますが、外に出るときは、熱中症にならないよう帽子をかぶり、水分をしっかりとってください。また、夏の暑さに負けないように、「はやね・はやおき」を心がけましょう。

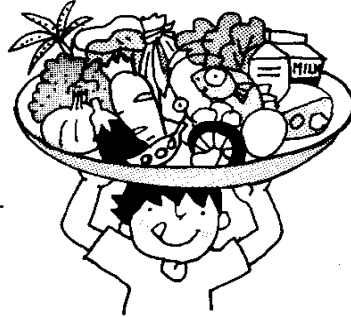
遊ぶときもケガには十分気をつけながら、力いっぱい遊んで夏の思い出をたくさん作ってくださいね。



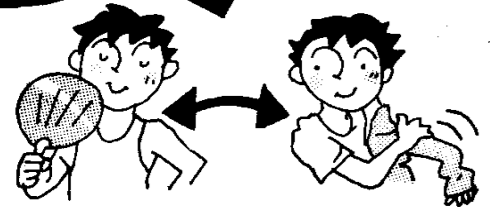
夏バテに注意!



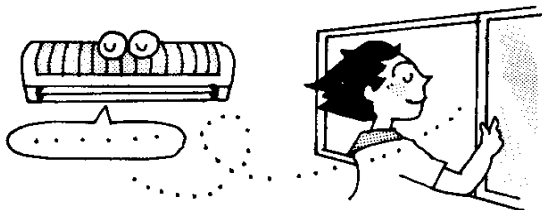
はやね・はやおきをしよう



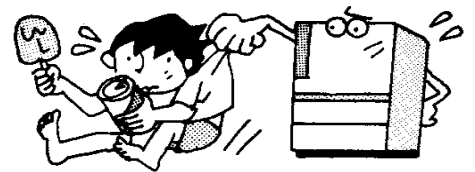
すききらいしないで
バランスの良い食事を



服の調節をしよう



冷房はなるべくひかえる



つめたいものとりすぎに注意!



炭酸飲料やスポーツ飲料などの清涼飲料のなかにはたくさんの砂糖(糖分)が入っています。特に暑い時期に飲み過ぎると血液中の糖分が増え、さらにのどが乾き、清涼飲料を飲み続けるという悪循環が起きます。できるだけ水分補給にはお茶や水を飲む習慣をつけ、清涼飲料を飲むときは小さめのコップに入れて飲む量を最小限におさえましょう。

夏は熱中症が多発する季節です！

知って防ごう熱中症

熱中症には熱失神・熱疲労・熱けいれん・熱射病の4つのタイプがあります

- 熱失神…めまい、失神、顔面蒼白、脈が速くなる・弱くなる
- 熱疲労…脱力感、けんたい感、めまい、頭痛、吐き気
- 熱けいれん…足・腕・腹部の筋肉の痛みとけいれん
- 熱射病…反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない

暑いとき、無理な運動は事故のもと



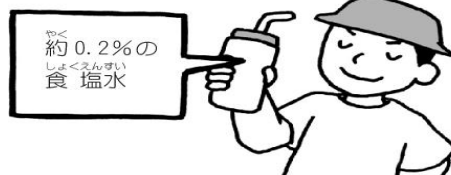
暑いところで無理に運動しても効果は上がりません。運動・休息・水分補給を計画的に行いましょう。

急な暑さは要注意



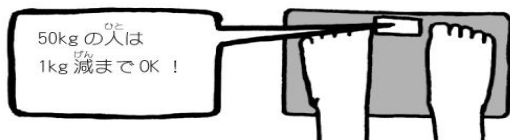
夏の初めや夏合宿の初日などは運動を軽減し、短時間の軽い運動から徐々に増やすようにしましょう。

失った水と塩分取り戻そう



汗をかくと水分だけでなく、塩分も失われます。水分補給は0.2%程度の塩分を含んだものが適当です。

体重で知ろう、健康と汗の量



運動前後に体重を測り、運動中に失われた水分量が求められます。体重減少が2%を超えないように水分補給をしましょう。

薄着ルックでさわやかに



運動するときは、吸湿性や通気性のよい素材の服装にしましょう。また、屋外で直射日光を浴びるときは、帽子をかぶりましょう。

体調不良は事故のもと



疲労・発熱・かぜ・下痢など体調の悪いときは無理に運動しないようにしましょう。

あわてるな、されど急ごう救急処置

- 熱失神、熱疲労の場合
涼しいところに寝かせ、衣服をゆるめて体を冷やし、水分補給をしましょう。
- 熱けいれんの場合
塩分を補給しましょう。
- 熱射病の場合
死亡する可能性もある緊急事態です。体を冷やしながらか、病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。



マスクによる熱中症に要注意！



マスクをしていると自分の呼吸によって温かい空気しか入ってこないため、自分の気づかぬうちに体温を上昇させてしまいます。また、マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなります。

気象庁によると今年の夏は平年並みか平年よりも高めであることが見込まれているため、熱中症になりやすいです。こまめに水分補給をして、熱中症にならないように気をつけましょう。また、自分がマスクをしていて苦しいなと感じたらマスクをはずしてくださいね。