

ほけんだより 6月

2024.5.30 鳴門市第二中学校 保健室

今年も雨の多い季節がやってきました。この時期は、むし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあり、体調の管理が特に大切となります。体がまだ暑さに慣れていない2ために、ジメジメした湿気の多い日は、熱中症になることもあります。こまめに水分補給ができるよう、必ず水筒を持ってくるようにしましょう。また、運動部の人は、総体で全力を出せるように、今から体調管理に気をつけてください。みなさんの活躍を期待しています！

6月の保健行事

- 3日(月) 眼科検診(全学年)
- 4日(火) 尿検査(1回目)
- 6日(木) 歯科検診(全学年)
- 18日(火) 尿検査(1回目にできなかった人、再検査が必要な人)

友だちが熱中症で倒れたら？ チームメイトが

2 できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。

【熱中症のときにはここを冷やそう！】

水のうなどが無い場合は、自動販売機で買った缶やペットボトルで代用

露出した肌に水をかけて、うちわなどであおくのも効果的。

1 まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。

3 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらない】

- ・吐き気や嘔吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない

意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を！

“食中毒注意報”発令中!

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…?

<h3>つけない</h3> <p>手・調理器具・材料をよく洗う</p>	<h3>ふやさない</h3> <p>調理したものは早めに食べる</p>	<h3>やっつける</h3> <p>食べ物にきちんと火を通す</p>
-------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意です。



暑熱順化で、暑さに強い体を!

暑熱順化とは、暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体をつくることです。実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で「汗をかく」練習をしておくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで汗をかき、体を熱さに慣れさせましょう。

暑熱順化は個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための取り組みを始め、暑さに備えましょう。

<h3>半身浴で汗をかく</h3> <p>お風呂の温度は38~40℃でじんわり出てくる汗を待つべし♪</p>	<h3>ウォーキングで汗をかく</h3> <p>早歩きで汗が出てくる程度のウォーキングがよいでしょう♪</p>	<h3>自転車で汗をかく</h3> <p>自転車通学の生徒のみなさんは知らない間に暑熱順化しているのかも一石二鳥です♪</p>
--	---	---