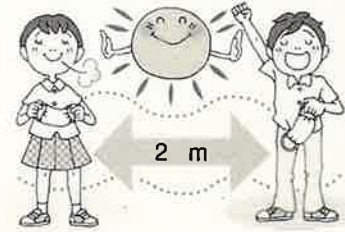


穴中保健だより 7月号

美馬市立穴吹中学校 保健室 令和4年7月4日(月)発行



友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。



「人と2m以上離れているとき」「会話しないとき」などは、マスクを外すなどの工夫をしましょう。

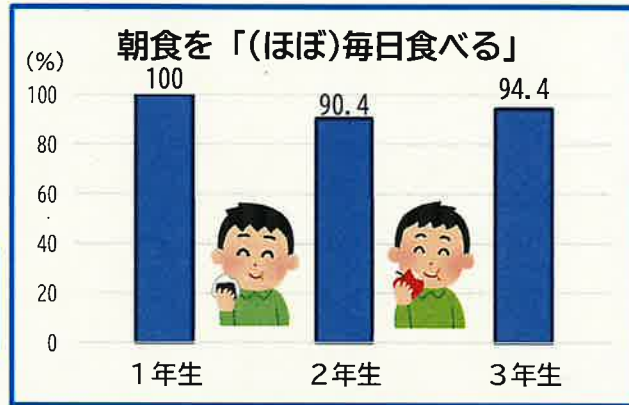
7月の保健目標 「夏を健康で安全に過ごそう」



「生活習慣改善プロジェクト」結果発表！

1週間チャレンジの中で、朝食を「毎日食べていた」「ほぼ毎日食べていた(6日間)」人の学年別結果です。「全く食べない」という人はいませんでした！素晴らしい☆

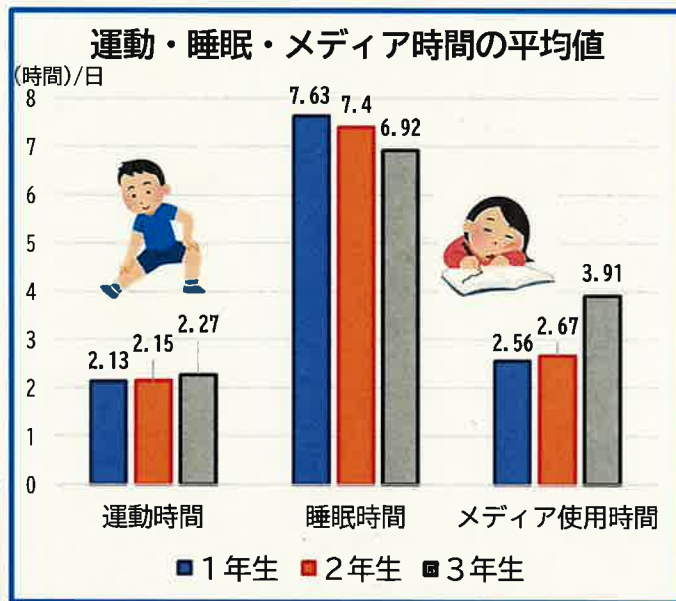
朝食は熱中症予防にも効果大！
エネルギーを補給して登校しましょう。



右のグラフは、運動時間・睡眠時間・メディア使用時間の1日の平均値を、学年別で比較したものです。グラフから読み取れることは何でしょうか。

- 運動時間に大差はないが、今後3年生は部活動を引退すると運動時間が減少することが予測される。
- **メディアの使用時間が短いほど、睡眠時間が長い。**

世界では多くの国が**1日8時間以上**眠っています。**心と体の休養には、眠ることがとても大切です。**



夏休み中に気になるところは早めの受診を！



4月から始まった健康診断の全日程が終了しました。「受診勧告書」を受け取った人は、夏休み中に病院を受診し、結果を学校へ提出してください。
また、痛みが続いているところなど、からだで気になるところがある人は、夏休み期間中早めに受診しておきましょう。



熱中症予防のポイント

早くも梅雨が明け、いよいよ夏本番です。環境省から「熱中症警戒アラート」が発令される日も増えています。出かける前に「熱中症予防情報サイト」等から、暑さについての情報を得ましょう。また、予防するためにできることがたくさんあります。今年の夏も元気に乗り越えましょう。



《熱中症が起こりやすい日》

- 気温が高く、日差しが強い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日



《熱中症予防のポイント》

- **睡眠をしっかり取る**
- 栄養バランスの良い食事をする
- 軽い運動で汗をかく
- 保冷剤や冷たいタオルで冷やす
- のどが渇いてなくても水分補給
- 塩分をとる
- 帽子をかぶる
- 白色などのゆったりした服を着る

《熱中症の症状》



【めまい・顔のほてり】



【こむら返り】



【だるさ・吐き気】



【高体温】

応急処置



- **水分と塩分を補給**する
- **涼しい場所**で横になる
- 服をゆるめて**体を冷やす**

- **水分が摂れない**
 - **意識がない**
- これらの場合は**救急車を呼ぶ**

