



湿度の高い日が続き、体も疲れやすね。気候の関係で体調を崩す人も多いです。朝から、疲れがにじみ出ている人もいて心配です。忙しい生活の中ですが、休憩・睡眠をできるだけとるよう心がけて、体と心を休めてあげましょう。総体、テストを乗り切ろう！

熱中症が心配です

6月に入り、熱中症疑いの人が多く保健室に来るようになりました。天気の悪い日にもおこります。熱中症は様々な要因が重なっておきます。長袖着用のままの体育、水分不足、睡眠不足等の自己管理不足の状態、体調が悪いのに無理をした・・・自分で気を付けて防ぐことができたものも多いように思います。

数年前から朝食との関係を見ていますが、私が対応した事例では圧倒的に「朝食はパンのみ（特に菓子パン）」の人が熱中症になることが多いです。お医者さんに話をきくと関係あると思います！とのことでした。塩分と同時にミネラルが必要なのですが、それらは菓子パンには含まれません。一番効果的なのは野菜の入った「お味噌汁」です。パン食の人はスープがいいかもしれません。水分・塩分・ミネラル摂取できる「汁物」をぜひ加えてみてください！！



その症状
熱中症 かもしれません



ふらつき



高体温



めまい・ほてり



こむら返り



予防や応急処置の基本は冷却と水分補給！
こまめな休息も心掛けてください。

「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよ。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



熱中症になりやすいのは、こんな人!

サッカー部の Aさんのケース

Aくんはサッカー部の1年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ!

30度をこえる炎天下でがんばっていたら...



剣道部の Bさんのケース

Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。


面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら...



吹奏楽部の Cさんのケース

Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏カゼの下痢で休んでいました。

今日は渡り廊下で長時間の練習をしていたら...



あれっ? 立ちくらみ——

それにこむら返りも

それ、熱中症の症状です



なんだかからだのだるくて力が入らない——

吐き気もするよ

それ、熱中症の症状です



ふいてもふいても汗が出る——

からだもすごく熱い!


それ、熱中症の症状です



なにが悪かったの?

テスト勉強が続いて睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。


アドバイス 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとうろ。暑さに慣れていない時は、無理をしな。



なにが悪かったの?

湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がります。


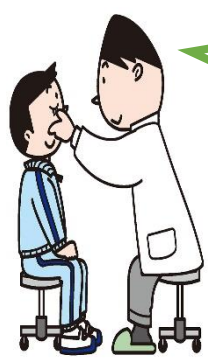
アドバイス 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。



なにが悪かったの?

病気明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。

アドバイス こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。

健康診断結果お渡ししています お忙しい中、受診ありがとうございます

健康診断が続いています。受診が必要な人に治療勧告をお渡ししています。特に異常がなかった人には渡していません。1学期末に全員に健康診断結果一覧をお渡ししますので、そちらで確認をお願いします。視力低下のままだと一度に入ってくる情報が限られます。鼻炎を放置していると頭痛や集中力の低下がみられます。適切な診断・治療を受けて、できるだけ良い健康状態で学校生活を送れるようにしてほしいと思います。健康診断は1年に1度ですが、自分の体を知る、大切にできる機会であってほしいです。