

ほけんだより 7月

R5年7月14日 宇和島南中等教育学校 保健室

夏本番の暑さを感じる季節になりました。新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行して、初めての夏休みを迎えようとしています。コロナだけでなく、その他の感染症予防のために、また、夏を楽しむためにも、生活習慣を整え、手洗い等の感染症対策も引き続き行いましょう。夏休み明けに元気な姿で会えることを楽しみにしています。



夏も元気に過ごすためのチェックシート



今日はどのように過ごしましたか。ときどき確認してみましょう。

規則正しい生活リズムで過ごそう!

寝る時間 (:)

起きる時間 (:)

1日3回食事をとろう!

冷たいものとり過ぎに注意!

スマートフォンやゲーム機、タブレット等の使用時間を決めて使おう!

食後の歯磨きをしよう!

冷房の効きすぎで身体を冷やさないようにしましょう!

明るく元気に楽しく過ごそう!

屋内外を問わず、熱中症対策をしよう!

直射日光をさける

こまめに水分・塩分を補給する

激しい運動は暑さに慣れてから

無理をしないで休む

WBGT(暑さ指数)を確認しつつ、適度に運動しよう!

表1

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
留意 (28~31) ※1		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28) ※2	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

表1：環境省熱中症予防情報サイトより引用
保健室前に、その日の暑さ指数の状況を掲示しています。参考にしてみてください。

夏休みの間に病院受診をしましょう

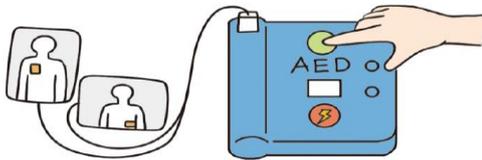
健康診断の結果を見て、昨年までと比べ、どのくらい成長していましたか。
受診勧告書もらった生徒は、夏休みの機会に病院受診をしましょう。
受診後、受診報告書を担任の先生に提出してください。

あなたが救える♡いのち…⚡AEDの使い方

夏休みは日常と行動が変化する分、事故が起きやすいとも言える時期。誰しもそうした場面に遭遇する可能性があります。もしあなたのそばで人が倒れ、幸い、近くにAEDがあったら…。いのちを救うため、迅速に行動する必要があります。「そのとき」に備えて、AEDの使用の大まかな流れをあらためて見ておきましょう。

①電源を入れる

(※自動で入るものもあります)



②電極パッドを貼る



③AEDが心電図を解析する



④除細動(電気ショック)を行う



「もし失敗したら…」と不安があるかもしれませんが、AEDは必要なとき以外には電気が流れません(機器が自動的に判定)。正しい手順であれば、使用したことが悪い結果につながることは決してありません。いざというときにためらわないことも大切なのです。

夏のお腹のトラブル～軟便・下痢～

私たちの便は「からだからのおたより」などと呼ばれるように、その様子から体調や病気の有無などがわかるバロメーターとしての役割があります。よい状態の便は茶色っぽいバナナのような形状で、すっきりと排出されます。しかし、腸の機能に障害が起こると、軟便や下痢になってしまうことがあります。

とくにこの時期は、暑さでからだが強弱していることに加えて、水分や冷たいものとりすぎ・冷房の使いすぎなどによって、腹痛を伴う軟便や下痢が起こります。お腹を中心にあたためたり、油もの・辛いものを避けたりして胃腸を休ませましょう。ただし、

- 下痢が何度も続く
- 激しい腹痛がある
- 吐き気・嘔吐・発熱を伴う

これらの症状が見られる場合は、感染症や食中毒なども疑われます。念のため、早めに医療機関で受診するようにしてください。



いい汗をかこう！

【いい汗の特徴は？】

- ◎汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ◎サラサラで蒸発しやすい
- ◎雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかいたためのポイントは「慣れ」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。

