

保健委員会だより No. 1

1年1組
保健美化委員作

6月に入り、検診も終わりました。校医さんより「こんなことに気を付けてね」と直接指導を受けた人もいます。受けてだけで終わりではなく、今後生活していくうえで気を付けていきましょう。また、熱中症が心配となる季節です。対策をしっかりと行い、自分の身体を守る行動をとりましょう。

保健委員会だよりは、毎年1年生の保健委員さんに作成をお願いしております。今回は熱中症についてです。ぜひ、1組保健委員さんが作成してくれた保健委員会だよりを読んでください。

冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病(クーラー病)は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

熱中症の予防について



●熱中症は、いつでも、どこでも、だれでも...

人間は約60~70%が水で構成されていますが、水分はいつも出入りがあり体内の水分量のバランスが崩れることがあります。体重の1%の水分を失うとどのほどの暑さを感じ、5%失うと頭痛や体温変化、めまい、だるさ、こむら返りなどがおきます。これが熱中症の症状です。健康な人でも知らない間になっっているかも...

熱中症対策の行動!!

- ① 冷水を摂取させて、体内から冷やす。
- ② 涼しい場所で震えかでするくらいまで十分に冷やす。
- ③ 太い血管を中心にアイスパックや氷で外側から冷やす。

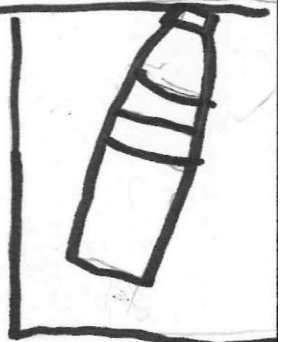
スポーツ前のCheck!!

- みなさんはどれだけできていますか?
- ① 体全体の調子はいいか?
 - ② 睡眠はとれているか?
 - ③ 風邪、発熱などはないか?
 - ④ しっかりとごはんや水分を十分な量とっているか?
 - ⑤ 主治医からスポーツの制限は受けているか?
 - ⑥ 以前にも熱中症になっているか? (熱中症は再熱しやすい)

熱中症はいつでも、どこでも、だれでもなる...
人間は約60~70%が水で構成されていますが、水分はいつも出入りがあり、成人では通常1日に約2~2.5Lの水分をとり、ほぼ同量の水分を尿、大便、発汗で排泄して、体内の水分量を一定に保っています。

スポーツ前のセルフチェック

1. 体全体の調子はいいか?
2. 睡眠は十分か?
3. 風邪、発熱、下痢、嘔吐はないか?
4. 前日、当日の食事・水分の摂取は十分か?
5. 主治医からスポーツの制限は受けていないか?
6. 以前にも熱中症になっていないか? (熱中症は発症しやすい)



熱中症かと思ったらたちに行動を!!

1. 意識がしっかりしていれば冷水を摂取させ体内から冷却する。
2. 木陰など涼しい風通いのあるところで体水が乾いたら、震え出さくらいまで十分に冷やす。