

ほけんだより

2017. 7. 6発行
睦合中学校保健室

夏休みまで約2週間、一学期も残り少なくなってきました。日差しも夏本番を感じさせるものになってきました。期末テストも終了し三者面談をドキドキしながら待っているのではないのでしょうか。夏の総体も始まりました。熱中症やけがに注意して活動してください。



熱中症をゼロに!!



急に気温が高くなり暑くなったり、温度がそれほどでもなくても湿度が高い日は、熱中症の危険日です。ただ、気温や湿度だけでなく、本人の体調も大きく影響します。

寝不足や疲れ、水分不足（のどがかわいたと思ったときはすでに脱水状態になっているので、のどがかわいたと思う前に水分をとること）、こまめに休憩をとらない等は熱中症の危険性を高める要因です。また、もともと暑さに弱い人、強い人もいます。自分のことを理解して対策を立てることが必要です。

注意しても万が一熱中症になってしまったら、できるだけ早く涼しい場所へ移動し、体を冷やしましょう。そして、水分・塩分を補給します。意識がない、水分がとれない状態、呼びかけに対する反応がいつもと違うという場合は急いで救急車を呼びましょう。



夏休みの生活～こんなことに気をつけよう～



1. 規則正しい生活をしよう

ゲームやTV、友達とラインでおしゃべり等々、夜の時間は楽しみかもしれませんが、早寝・早起き・朝ごはんの習慣はしっかり守りましょう。



2. 食事に注意し、適度な運動をしよう

エアコンのきいた室内でばかり生活していると、冷房病（クーラー病）になるといわれています。頭痛や肩こり、腹痛、食欲がなくなり、むくみやすく、何をしても疲れを感じて気力もなくなってしまいます。体調が悪いからと、休養をとっているとますます症状が悪化します。暑くても、適度に体を動かし汗をかくことも必要です。そして、お風呂では湯船にしっかりつかって体を温めましょう。暑いときに熱いものを食べるのも体に必要です。冷たいものばかり食べていると胃腸が冷えて消化する力が落ち体調をくずす原因になります。



3. ちょっとした気のゆるみに注意

夏休みの開放的な気分と、夏祭りや友達とのお出かけ、親戚の集まりなど普段とは違う生活が待っているのも夏休みです。

だからといって、ダメなものはダメ！タバコやお酒など法律でも禁止され、未成年の体に良くないものはしっかりと「ことわる勇気」を持ちましょう。



4. 水の事故、交通事故など事故に注意



暑くなると増えるのが、川や海での水の事故です。急に深くなったり、流れが速かったり、また、山の方で大雨が降って急に水かさが増したりと危険がいっぱいです。

また、自転車交通安全教室でも勉強しましたが、自転車での危険運転に注意して、事故にあわないようにしましょう。

【治療のお勧め】 ～夏休み中に必要な治療をしておきましょう～

春の健康診断で、歯科や眼科・視力などで治療勧告書をもらった人は、そのままにせず、夏休み中にしっかりと治療や精密検査をしましょう。治療や検査が終了したら、必ず、治療報告書を提出してください。

