

保健だより 7月号

宮城県東松島高等学校
平成30年7月2日 No.4

今月の保健目標

「夏を健康にすごそう」

梅雨の真ただ中、ジメジメした蒸し暑い日が続いていますが、みなさん、体調はいかがですか？
今月は、みなさんの楽しみにしている、スポーツフェスティバルがあります。みなさんの熱気で燃え上がることが予想されます。当日は体調を整え、熱中症やけがに注意しながら元気に楽しんでください。また、帽子や水筒なども持参するといいかもしれませんね。

熱中症の症状！！要注意



脱水は熱中症の始まりです。水分や塩分などのバランスが崩れ体に色々な症状が出ます。

I度・・・めまい、失神、筋肉の硬直、手足のしびれ、筋肉痛

II度・・・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

III度・・・II度の症状に加え意識障害、けいれん、
手足の運動障害、高体温

熱中症の時は、涼しいところへ移動し、体を冷やし水分補給。

首、脇の下、足の付け根を冷やすと効果的です。

大量の発汗、意識障害や高体温、運動障害などの症状の場合は迷わず救急車を呼びましょう。



*** ポイント ***

* のどがかわく前やくちびるがカピカピになる前に水分を取ること！

* たくさん汗をかいたら、水分だけではなく塩分も取ること！

まだまだ危ない！食中毒・こんなことに気をつけよう

<3原則>

- ・つけない
- ・増やさない
- ・やっつける

食中毒が増える季節です。この時期は、気温や湿度が高く細菌が育ちやすい環境が整っています。

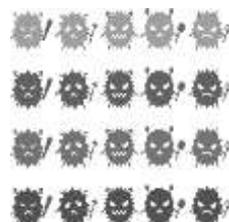
食中毒は、細菌などに汚染された食べ物を食べて起こります。（汚染された食器や手からもなります。）

症状としては、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などです。

☆つけない・・・調理器具は常に清潔に、手をしっかり洗い、菌を寄せつけないようにしましょう。

☆増やさない・・・作ったものは、早めに食べましょう。すぐに食べない時は、冷蔵庫に保管し、菌の増殖を防ぎましょう。

☆やっつける・・・しっかり加熱をして、中まで十分に火を通しましょう。



夏も元気にすごしましょう



・エアコンに頼りすぎない

エアコンで冷えすぎた部屋と暑い室外の温度差で、自律神経のバランスが乱れがちになり、血行も悪くなります。直接、風を体にあてないように気をつけましょう！！また、設定温度を下げすぎないように注意しましょう。

・体やお腹を冷やしすぎない

冷たいものを食べすぎたり飲み過ぎないようにしましょう。

お風呂はシャワーで済ませず、温めの湯船にゆっくりつかりましょう。

夏野菜は美味しいですが、体を冷やします。食べる量や食べたかにも注意しましょう。

また、ビタミンEを多く含む食べ物は、血行を良くし、冷えを改善してくれます。

(カボチャ・うなぎ・アボガドなど)



・夏かぜに気をつける

夏かぜの原因はウイルス！冬場だけでなく、うがい・手洗いはしっかり行いましょう！

海やプールの後のシャワーもしっかりあびましょう。

そして、しっかり睡眠！体調が悪い時は、ゆっくり休みましょう。

(夏かぜは、胃腸の不調がやすいのです。)



虫に刺されたら・・・ かゆいけどかいてはダメ

- 虫に刺されたところは水で洗い流して、氷のうなどで冷やします。塗り薬なども必要に応じて使いましょう。症状がひどい場合は、治療が必要なこともあります。
- ハチやアブ、ムカデは特に気をつけてください。ハチに2回刺された時は、病院に行くようにしましょう。

暑い日は、ぬるめのお風呂を
リラックス
リフレッシュ

暑い下着は
いらない？ No, No

夏の下着の大切な役割は

- ① 体を清潔に保つ**
下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。
- ② 衣服内の温度変化から体を守る**
建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。

7月のSC(スクールカウンセラー)・SSW(スクールソーシャルワーカー)来校日



* 竹内純子 SC

7月 5日(木)
18日(水)
23日(月)

* 村山宙子 SC

7月 6日(金)
17日(火)

* 小野智美 SSW

7月 6日(金)
20日(金)

<時間については、随時確認してください。>

*予約は、保健室・SA・鈴木義彦先生までお願いします。