

ほけんだより

7月号

高岡市立牧野中学校
令和5年7月3日



熱中症の5W1H



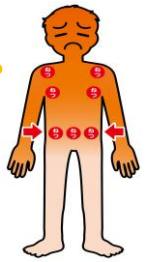
WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さ等に体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐等も起こり、命に係わることもあります。



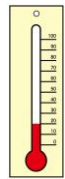
WHY? なぜ熱中症になるの?

人は体を動かすと、体内で熱がつくられ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足等が原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 風が弱い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日



WHO? だれがなりやすいの?

- 体調が悪い人
- 肥満の人
- 暑さに慣れていない人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人



WHERE? どこでなりやすいの?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



HOW? どのように予防するの?

- ◎ 暑さを避ける⇒ 帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで温度を下げる。
- ◎ こまめな水分補給⇒ のどが渇く前にこまめに水分補給をする。
- ◎ 体調がよくないときは無理をしない⇒ 疲れている時、寝不足の時は注意!



大丈夫?

その一言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約 **5,000** 件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動等のスポーツ活動中に起こっています。

「もっと練習してうまくなりたい」「みんなの足を引っ張りたくない」

頑張り屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友達がいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

水分
とってる?

大丈夫?

あなたの一言が、友達の命を救うかもしれません。
自然に声を掛け合える雰囲気をつくらせていきましょう。

※日本スポーツ振興センター資料(令和元年度実績)より

ミニ医学「日焼け」



日焼けは「やけど」です



日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水等で水分補給することも大切です。



こんな時は病院へ

※痛みが強い ※水ぶくれができています

7月25日から
は夏休み！

規則正しい生活をして夏休みを元気に過ごそう！



健康のポイントは食事・運動・睡眠にあり！

食事



- ・1日3食しっかり食べる。
- ・冷たいものを食べ過ぎたり飲み過ぎたりしないようにする。

運動



- ・家の手伝いをするなどして、意識して体を動かす。

睡眠



- ・早寝早起きをする。
- ・遅くても11時までには寝る。

しっかり治療しましょう

受診や治療を済ませていない人は、夏休み中に治療を済ませてください。治療が済んだら、カードを学校に提出してください。カードが紛失した場合は、知らせてください。

スマホやゲームは時間を決めて

夏休み中は、メディア利用時間を自分で制限しましょう。スマホやゲーム、パソコンは長時間使用すると目にも悪い影響があります。目の健康の為に気を付けましょう。



ジュースに入っている角砂糖は17個！？



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなります。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500ml

約17個分

スポーツドリンク 500ml

約10個分

リンゴジュース（濃縮還元）200ml

約8個分