

# 保健だより



令和4年7月1日  
富岡東高等学校定時制

どんどん気温が高くなってきて暑い白が続いていますね☀️ 体調を崩している人はいませんか？

7月には「ナイスの白(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なお探偵の探偵白(13日)という研究データもあるそうです。暑い白が続きますが、素敵なことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう(\*^▽^\*)

健康診断の結果通知は、きちんと確認して自分の健康状態を把握できましたか？異常があった人は、できるだけ早く病院を受診してくださいね。



## 熱中症に気をつけよう！！

### ◎ 熱中症って？

暑くて湿度の高いときに激しい運動をしたり、室温が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。すると、体温が高くなってしまい、体がけいれんしたり、頭痛や吐き気、めまいなどの症状が出てくることです。

### ◎ こんなときは注意しよう！

#### ☑️ 朝ごはんを食べていないとき

朝ごはんを食べていないと、寝ている間にかいた汗で不足した水分や塩分が補給できないので、汗をかきにくくなり、熱中症になりやすいです。

#### ☑️ 熱があったり、下痢をしていたりなど具合が悪いとき

熱があると、運動をすることでさらに高い体温になってしまいます。下痢の場合、体の中の水分が足りなくなっているため、熱中症になりやすいです。

#### ☑️ 寝不足のとき

寝不足だと疲れがとれておらず、また、体力が回復していないため、しっかり睡眠をとったときよりも熱中症になりやすくなります。

### ◎ 熱中症は予防できる！！次のことに気をつけよう！

#### ☑️ しっかり睡眠をとる

#### ☑️ 水分はこまめにとる

#### ☑️ たくさん汗をかいたときは塩分をとる

#### ☑️ 運動をするときは、休憩をとる

#### ☑️ 暑い時季になる前に、暑さに慣れておく



## 自分でできる！救急処置コーナー

### No.3 もしも熱中症かな？と思ったときは

- ① 風通しのいい場所(日陰など)で休憩する。
- ② 首や腋の下、足のつけ根などの太い血管があるところを氷のうなどで冷やす。
- ③ 経口補水液やスポーツドリンクなどを飲む。

