

保健だより 7月

2018. 7. 20

保健室

西日本豪雨災害が発生し、西予市、宇和島市、大洲市でも甚大な被害が
出ました。自宅や地域が実際に被害を受けた人や、目には見えないけれど、心
に何かしらの痛手を受けている人も多いです。人の心をいやすには、ある程
度の時間と、寄り添い話を聴いてくれる人が居ることが大事だと思います。
誰かと話がしたい、聴いてほしいことがある等何でも構いませんので、
教員に言ってください。また、心配な友達がいるという場合も知らせてくだ
さい。

暑さに負けない力をつける！ 夏野菜



ピーマン

ビタミンA・Cなどが豊富で、肌がきれいになり、疲れがとれます。「にがくて食べられない…」という人は、こまかく切って少しずつチャレンジ！



トマト

さまざまなビタミンやβ-カロテン、リコピンなどの栄養が体の疲れをとり、食欲を増す効果も。夏バテ対策にぴったりです。



カボチャ

体の抵抗力を高めるβ-カロテンがたくさんとれる野菜として知られています。天ぷらや煮物などの料理のほか、お菓子の材料としても使われます。



キュウリ

水気が多く(90%以上が水分)、さっぱりしていて暑い時期にぴったり。漬け物やサラダ、酢の物などにして食べます。

服を着たまま 水に落ちたときは



あおむけの姿勢で手足を「大」の字にひらき、からだの力をぬいて水に浮く

服や靴は体温低下やケガの防止になるので脱がない



空のペットボトルなど、つかまれるものがあれば利用する。

助けが来るまで、あわてずに待ちましょう！

保健室より

1学期に行った健康診断の結果、病院に行くよう紙を受け取った人で、まだ受診していない人は、夏休みを利用して受診するようにしましょう

受診が済んだら2学期に、受診結果を保健室に提出してください。

熱中症の予防と救急処置

熱中症は、高温の環境下で起きる体の障害のことで、その主な原因は「高体温」「脱水・脱塩」「血圧低下」です。暑いときに激しい運動を続けたり、気温や湿度が高い場所に長時間いたりすることで、頭痛やめまい、けいれんなどの症状が生じます。重症化すると命に関わる危険な障害です。熱中症の予防対策を知り、もし熱中症になってしまった場合に備え、救急処置の基本を知っておいてください。

熱中症は予防法を知り、ならないことが大事

熱中症は原因がはっきりしているため、予防ができる障害です。

日頃から十分な睡眠と栄養、適度な運動など規則正しい生活習慣で暑さに負けない体力をつけ、高温下では以下のようなことも徹底するようにしてください。

- 喉が渇く前に、こまめに水分をとる
- たくさん汗をかいたら塩分もとる



- 運動するときは30分に1回は休憩する
- 体調が悪いときは無理せず体を休ませる



要注意！ 熱中症の症状と救急処置

◆熱失神

暑さが原因で血圧が低下し、脳への血液が不足し、めまいや失神などが生じます。

【救急処置】 涼しい場所に移動し、衣服を緩め、下肢を高くして寝かせます。高熱の場合には冷やし、可能なら水分補給をします。

◆熱けいれん

大量に汗をかき、水分を補給しても塩分が不足すると腹部や手・足の筋に痛みをとまったけいれんが生じます。

【救急処置】 涼しい場所で、スポーツドリンクなど塩分を含んだ水分を補給します。

◆熱疲労

大量の発汗による脱水や高体温が進むと、頭痛や吐き気、疲労感などの症状が生じます。



【救急処置】 涼しい場所で、衣服を緩め、下肢を高くして寝かせます。太い血管のある場所を水のうなどで冷やします。霧吹きで水をかけたり、うちわで扇いだりすることも有効です。

◆熱射病

熱失神、熱けいれん、熱疲労などの症状が進行すると、40℃以上の高熱や、意識障害、麻痺など、様々な機能障害が生じます。非常に危険な状態です。熱疲労と同様の救急処置を行うとともに、一刻も早く救急車を呼びます。

※友人に熱中症の症状が出た場合は、すぐに先生に知らせてください。保健室の冷蔵庫に経口補水液を用意しています。緊急の場合は飲用してください。