

7月のほけんだより

令和4年7月5日(火)
久米島町立大岳小学校
発行：保健室

こんげつ ほけんもくひょう なつ えいせい き 今月の保健目標：夏の衛生に気をつけよう

梅雨が明け、太陽が照りつける暑い日が続いています。暑さで食欲がなく、食事がとれていない人はいませんか？
栄養不足は、体力を低下させ、熱中症をおこしやすくなります。よく食べ、睡眠時間をたっぷりとりましょう！
楽しい夏休みを迎えるために、体調をしっかりと整えましょう。

熱中症になりやすいのは、こんなときです！！

天気

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜の翌日

体が急な暑さに対応できず、
体温調節がうまくできない
ため、熱中症になりやすい。

環境

- ◆気温や湿度が高い
- ◆日差しが強い
- ◆風がない

気温が低くても、湿度が高い時に、
熱中症になることがあります。また、
体育館や窓を閉めきった室内、車の中
でも熱中症をおこします。

体調

- ◆食事をきちんと食べていないとき
- ◆睡眠不足のとき
- ◆かぜや下痢のとき

食事や睡眠が不十分で体力が低下
しているときや、かぜや下痢の後で
脱水状態になっているときは、熱中症
のリスクが高まります。

では、 こんな 場合は？

水分補給は、のどがかわいてからいい？
のどがかわいたと感じたときには、体の水分の
2%がすでに失われています。
のどがかわく前に、こまめに
水分補給をすることが大切です！

服の色やかたちは、関係ない？
黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症になり
やすいです。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、
汗を吸いやすい服や風通しのよい、
ゆとりある服がおすすです！

これが熱中症の はじまりです

- 手足のしびれ ●こむら返り
 - めまい、立ちくらみ
 - 気分が悪い、ぼーっとする
- すずしい場所で、衣服をゆるめ、
休けいを取り、水分や塩分をとりま
しょう。(スポーツドリンクでもOK)

さらに 重症が

- 吐き気、吐く ●頭ガガンと痛む
 - 受け答えがあがしい
 - 意識がない、けいれん
- 太い血管のある首やわきの下、
太ももの付け根を冷やしましょう。
症状がよくならないときは、救急車を！！

熱中症を予防するために・・・

- 体調が悪いときは…無理をしない！
- 暑いときは…薄着になろう！
- 外に行くときは…ぼうしをかぶろう！
- 運動するときは…何度も休けいをとろう！(水分補給！)
- 気分が悪くなったら…すぐに先生や周りの大人に伝えよう！

夏のとりたいビタミン♪

夏バテ予防に ビタミンB1

- 疲労を回復させる
 - 食欲が出る
- ぶた肉・にんにく
玄米・うなぎ など

夏かせき予防に ビタミンC

- 免疫力を高める
 - 疲労を回復させる
- 赤ピーマン・レモン
ゴーヤー など