

ほげんだより 6月

水く上西高不交
1保健室

熱中症にご用心

〈熱中症になりやすい条件〉

- 気温が高い
- じめじめしている
- 風が弱い
- 体調不良
- 暑さに慣れていない
- 熱のこもりやすい服装(通気性、吸湿性が悪い)をしている

〈熱中症の症状・対応〉

軽症

- ・めまい、たちくらみ
- ・足がつる
- ・筋肉痛
- ・汗がふいてもふいても出てくる

- ・頭痛
- ・吐き気がする
- ・吐く
- ・体がだるい

- ・意識がない
- ・けいれんする
- ・呼びかけに対して返事がおかしい
- ・まっすぐに歩けない、走れない
- ・高い体温

重症

すぐに涼しい場所で体を冷やし
スポーツドリンクなどで水分補給

すぐに病院へ行く

お茶や水のほかに
塩も取りたい!

〈熱中症の予防方法〉

① 暑い日は無理をせず、適当に休憩する

→スポーツをする時は、30分に1回休憩を!!

② こまめに水分と塩分を補給する

→軽い脱水状態の時は、のどのかかわきを感じません。のどがかわいた時はすでに体重の2%の水分が失われています。のどがかわく前に水分補給しましょう。

③ 身体を暑さに徐々に慣らしていく

→ポイントは、自力で汗をかく練習

♡お手軽な方法♡

- ・半身浴で汗をかく
- ・ウォーキングで汗をかく
- ・自転車で汗をかく
- ・少し暑くなってきても、すぐにエアコンや扇風機を使わない

人間の体の
60%
は水分!!



普段、シャワーだけで
済ませていませんか?

湯船につかて10分位から
出てくる汗を待ちましょう。
お湯の温度は38~40℃。
少しぬるく感じる(たかど、ゆっく)
入ってからは、じわ〜っと汗を
かいてきます。

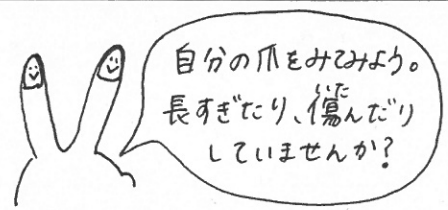
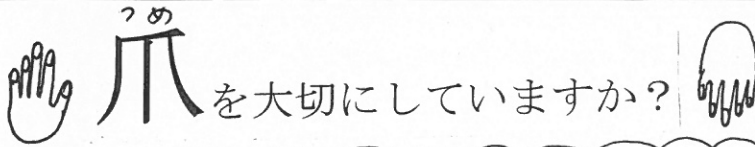


④ 汗を吸う、すぐ乾く素材の服を着る

⑤ 熱を吸収する黒い服は着ない

⑥ 日差しの強い日は特に、帽子をかぶる

→裏面にフック

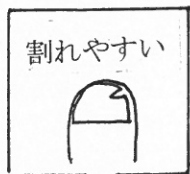


< 爪ってすごい! その1 >

爪があるおかげで、指先に力が入り、物をつまんだり、細かい作業ができます。

< 爪ってすごい! その2 >

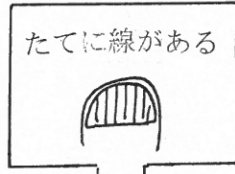
爪を見れば、健康かどうか分かります。



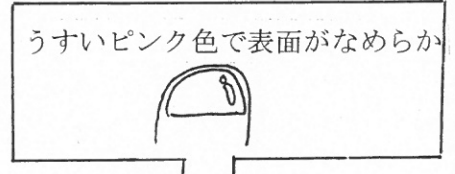
栄養不足
睡眠不足



爪が傷んでいる
(マニキュア、爪磨きが原因かも)



睡眠不足
ストレス



健康

保健室でよく長く伸びた爪を見かけます。長すぎる爪は・・・



爪の中には、バイキンがたくさんいます。爪が



0.5mm 伸びると、バイキンの数 4200 匹

1.5mm 伸びると、バイキンの数 52000 匹

増えると言われています。



長い爪は、爪が割れたり、自分がけがをしてしまう他に、人にけがをさせてしまいます。体育大会も近いので、爪はきちんと切ってください。

6月4日～10日

歯と口の健康週間



歯科検診が終わって一か月・・・

受診勧告書(ピンクの紙)をもらったみなさん、歯医者さんに行っていますか?

「時間がない」「親が忙しくて連れて行ってもらえない」という人は、

もう高校生なので学校帰りに一人で歯医者さんに行くのもひとつの方法です!

事前に電話で予約をして、「保険証」「お金」「受診勧告書(ピンクの紙)」を持って歯医者さんに行きましょう。

★学校の近くの歯医者さん紹介(もっと詳しく知りたい人は保健室まで)

- ・きよゆきデンタルクリニック(青垣町市原 873 0795-87-0128)
- ・生田歯科(青垣町佐治 6-3 0795-87-1177)
- ・田中歯科(青垣町佐治新町 693 0795-87-0366)
- ・足立歯科(青垣町佐治 548 0795-87-0067)