



# 元気だより 7月号

H29.7.14 岡山県立水島工業高等学校 保健室

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みですね！どんな計画をたてていますか？夏休みは自由な時間が増え、生活習慣が乱れやすくなります。生活リズムを整えて、熱中症や夏バテなどで体の調子を崩さないよう、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。



これから夏本番！

## ・・・熱中症対策・・・

### ① 水分補給をする

- ・吸収率をよくするために水分は**少量ずつこまめに補給しましょう**。運動中はもちろん、運動前後にも水分補給をしましょう。
- ・汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。**0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクなどで水分を補給しましょう**。

### ② 運動が長時間になる場合は、こまめに休憩をとる

### ③ 規則正しい生活をする（体調をととのえる）

- ・**睡眠をしっかりととみましょう**。  
睡眠不足は疲労の蓄積を招きます。そうすると、体内の水分を調節する機能が鈍くなり、熱中症を起こしやすくなります。
- ・**食事は3食きちんと食べましょう**。  
バランス良い食事は熱中症の予防に大切。食事からも水分をとることができます。また、なすやきゅうり、トマトなどの旬の野菜は体の熱を下げる働きがあります。

### ④ 調子の悪いときは無理をしない



## 暑い夏。エアコンを上手に使おう！

### ① 設定温度に気をつけよう。

外気温と室温の温度差は5℃以内を目安にしましょう。温度差が大きいと部屋を出入りする際、体の負担になります。



### ② 風が体に直接当たらないようにしましょう。

扇風機を使って、部屋の空気を循環させるといいですよ！（下にたまっている冷たい空気を上に向けて循環させることがポイント）

### ③ 体を冷やしすぎないようにしよう。

下着をきちんと着る、ソックスをはくなど衣服を工夫しましょう。

### ④ 夜、寝るときはタイマー機能を使って、つけっぱなしにならないように。

### ヒアリに注意 刺されると激しい痛み！

兵庫県でヒアリが国内で初めて確認され、その後、名古屋や大阪などでも発見されています。ヒアリは、漢字で「火蟻」と表され、刺されると火傷のような激しい痛みが生じます。赤茶色の小型のアリ（2.5～6ミリ）で腹部は濃く黒っぽい赤色、おしりの毒針で刺します。土でドーム状のアリ塚を作るのが特徴です。

毒性が強く、おしりの毒針で刺されるとアナフィラキシー（血圧の低下や呼吸困難などのアレルギー症状）を起こすこともあります。刺されたときは、20～30分は安静にし、容体が急激に変化したとき（刺された部分を中心に腫れが広がったり、じんましんがでたり、呼吸困難などアナフィラキシーの症状があるとき）は、すぐに病院を受診しましょう。

## 夏休みは治療のチャンス！

健康診断の結果、治療指示書をもらった人は、時間のある夏休みに受診を済ませておきましょう！また、病院受診が終わったら、治療指示書は保健室に提出してくださいね。治療指示書をなくした人は、再発行しますので、保健室に来てください。



# 生徒保健委員会活動

生徒保健委員会では今年もSHRの時間に元気だよりを見ながら保健指導を行っています。  
1学期には熱中症予防と歯科検診前の保健指導を行いました。

6月8日、クラスで熱中症予防の保健指導を行いました。



これから、夏本番！こまめに水分補給して熱中症を予防しましょう！

6月20日、歯科検診前の保健指導を行い、歯科検診の目的や歯科検診の受け方などを説明しました。

