

ほけんだより 7月

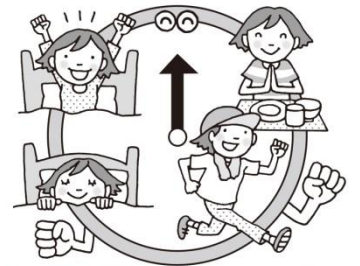
令和元年 7月
富山県立魚津高等学校
保健室

～冷房による冷え過ぎに注意しましょう～

いよいよ暑さも本格的になってきました。教室でも冷房がつくことがあると思いますが、毎年、体が冷えることにより腹痛や頭痛を訴える人や、教室と廊下の気温差に体調をくずす人を見られます。冷房は適切に使用して、冷えすぎや長時間の使用には注意しましょう。

また、7月になり夏休みも近づいてきました。長期休みを元気に過ごすためにも、今から少しずつ暑さに慣れていきましょう。

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

7月5日(金)は 球技大会です！

期末考査が終わり、明日はいよいよ球技大会です。クラスの友だちと力を合わせて、楽しい一日を過ごしましょう。怪我や体調不良なく、最後まで楽しい球技大会にするために、しっかりと準備をしておきましょう！

爪は短く切っておく！

靴紐はきちんと結ぶ！



長い爪はとても危険です。相手に怪我をさせるだけではなく、自分自身も怪我をすることがあります。足の爪も、割れたり、内出血したりする生徒が多いので、忘れず短く切ってきましょう。

また、靴紐は思わぬ大怪我につながることもあるため、試合前には一度結びなおしましょう。

睡眠時間はたっぷり！

朝ご飯はしっかり食べる！

疲れが残っていると、集中力が欠如し怪我や体調不良の原因になります。夜更かしせずに、たっぷり寝ましょう。

また、朝食は1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせません。欠食するとエネルギーの源であるブドウ糖が足りず、イライラや集中力の欠如につながります。



前日から当日までの 事前準備をしよう！

朝の健康チェックを

疎かにしない！

準備運動は入念に！

起床時に今日の自分の健康状態を確認しましょう。風邪気味の方は体温を測定し、症状がひどければ無理をしないでください。

また、運動前には入念に準備運動をし、捻挫や肉離れの予防をしましょう。



水分補給は

早めに・こまめに！

運動前にも水分補給を忘れずに。また運動中は汗をかき、より多くの水分が失われます。喉が渴いたと感じる前に補給してください。

また、水だけでは血液中の塩分濃度が薄まり、手足のけいれんなどが起こります。経口補水液やスポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。

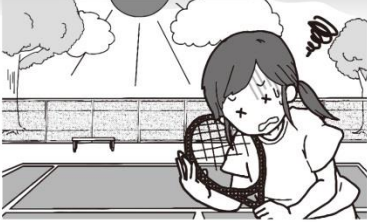




熱中症 になったのは どうして？

テニス部のAさん

よく晴れた日にグラウンドで練習をしていました。ラリーの後、めまいと吐き気を訴えました。



証言1

Aちゃん、先生の言う通り水分補給もこまめにしていたのに…

証言2

グラウンドの温度計は35℃になっていました

🔍ここから推理すると…

柔道部のBさん

朝から部活に参加しました。一日の練習を終えた後、更衣室で倒れて動けなくなってしまいました。



証言1

僕はそんなに暑いと思わなかったんだけどな…

証言2

そういえば、Bのやつなんだか、かぜ気味かもって言っていたよ

🔍ここから推理すると…

サッカー部のCさん

試験期間明けの久々の練習で張り切っていました。ランニングの後、ふらついてその場にうずくまってしまいました。



証言1

最初から飛ばしてたし、調子がいいのかと思ってたのに…

証言2

Cは勉強がんばっていたから、試験期間中はほとんど基礎練習もしていなかったんだって

🔍ここから推理すると…

あまりにも暑い日に運動をしたから



気温35℃以上は熱中症になる危険が大きい状況です。天気予報では大丈夫でも、実際にスポーツを行う環境が危険な状態になっていないかどうかを見て判断しましょう。

体調不良で無理をしたから



具合が悪いときに無理をすると、いつまでも問題ない条件下でも熱中症になってしまふことがあります。また、屋外だけでなく屋内でも熱中症は起こります。

休み明けで体が慣れていなかったから



久しぶりのスポーツで熱中症になることも多いです。休み明けは無理のないところから始めて、徐々に体を負荷に慣れさせていきましょう。

熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



教育相談実施日のお知らせ

7月18日(木) 14時~17時

人間関係、部活動、将来の進路等で悩みがあるけど誰に相談したらいいかわからない…。そんな時には1人で抱え込まず相談してみませんか？希望する場合は担任の先生や保健室に知らせてください。



保護者の方も相談可能です。いつでも気軽に担任に電話でご連絡ください。日程を調整し連絡いたします。

