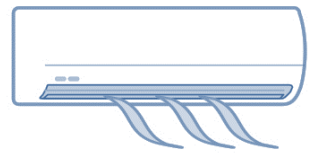


今年の梅雨入りは、平年と比べると少し遅い発表でした。8月頃まで暑くてじめじめした気候が続きます。このような気候の中で、みなさんは水分補給がしっかりできているでしょうか。体調が悪くて保健室に来る生徒の中に、“水筒を忘れた”、“今日は給食の牛乳しか水分を摂っていない”と言う人がいます。とても心配です。今月から夏休みも始まります。涼しい場所にいると喉がかかわず、ついつい水分補給をわすれがちです。**部屋の中でも熱中症になる**ということ覚えておき、意識的に水分補給するよう心がけましょう。

冷やしすぎはNG! 冷房病

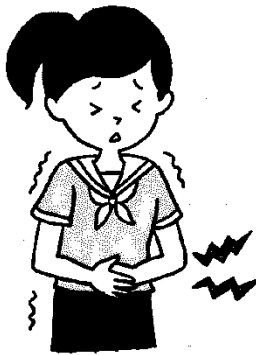


みなさんは、冷房病またはクーラー病という言葉を知っていますか？

暑い時期に冷房のきいた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻りに行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』のバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れることを指します。

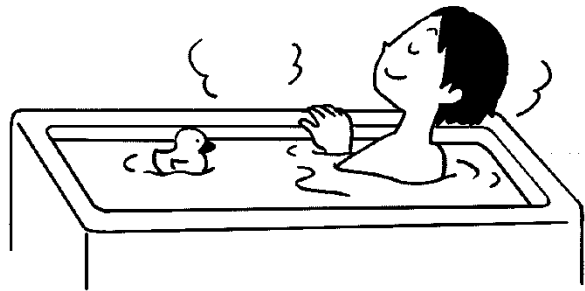
◎主な症状

疲労感、肩こり、頭痛、
腹痛、腰痛、下痢、便秘、
月経不順、食欲不振など



◎対処・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さく
- ・冷風が体に直接当たらないようにする
- ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる



<保護者の方へ>

定期健康診断の結果を配布しました

先日、定期健康診断の結果を全員に配布しました。昨年度の結果と比較するなどして、お家での会話のきっかけにいただけると幸いです。また、健康診断の結果、受診のお知らせがあった人は速やかに専門医を受診されることをお勧めします。「この程度なら大丈夫…」「いつものことだし…」と思って放っておくと、今後の生活に大きく影響する可能性があります。

自分の体を**今**大切にすることが、**将来**の健康につながります。ご家庭のご協力をいただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

受診後は、学校への連絡票及び報告書を学校までご提出ください。

熱中症の基礎知識

熱中症とは 重症化しやすく最悪は死に至ることもある怖い病気です

高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分（ナトリウム）のバランスが崩れたり、体温調節の機能が破綻したりして発症する障害の総称です。

熱中症はなぜ起きるのか 体内の熱を逃がしにくい環境・状態が危険

- 気温・湿度が高い
- 熱があたる
- 暑さに慣れていない
- 体調が悪い・持病がある
- 風がない
- 水分・塩分を摂取していない
- 服装の通気性・透湿性が悪い

重症度Ⅰ度

- ・気分が悪い・立ちくらみ
- ・めまい・ぼーとする
- ・手足がしびれる
- ・筋肉のこむら返り

重症度Ⅱ度

- ・頭痛・嘔吐・倦怠感
- ・意識が朦朧としている

重症度Ⅲ度

- ・意識がない・けいれん
- ・歩行困難・体が熱い

熱失神

- ・風通しの良い日陰や冷房の効いた場所へ移動する
- ・衣服を緩め、足を高くして仰向けに寝かせる



熱けいれん

- ・塩分を含んだ飲み物を補給する



熱疲労

- ・身体を冷やす
- ・吐き気がなければ水分や塩分の補給
- ・自力で飲めない場合は医療機関へ搬送



熱射病

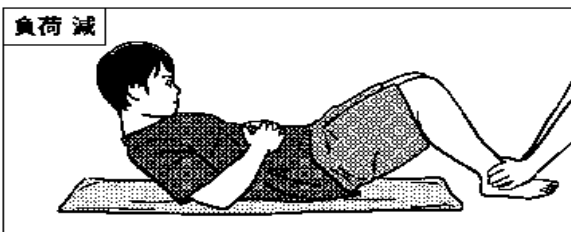
- ・命の危険がある状態
- ・救急車を呼び、体の冷却を続ける
- ・意識がない場合は横向きにして気道確保する



家の中でもできる筋力トレーニング！

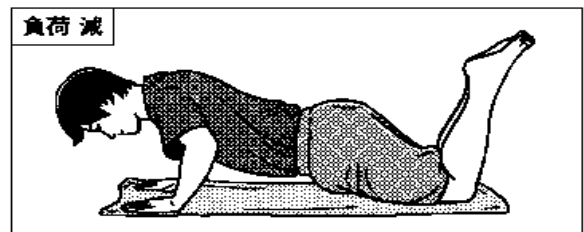
昨年と同様に、今年の夏休みも思いきり外で活動することが難しい状況です。身体を動かせる機会が少ないですが、家でできる筋力トレーニングなどを行い、運動不足を予防しましょう！

自分に合う負荷で調整しよう

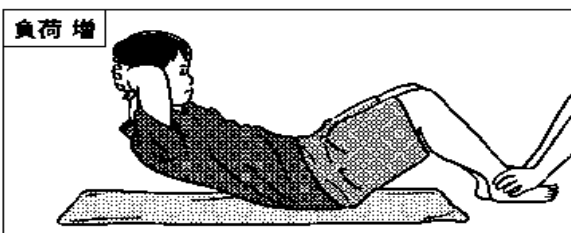


手をおなかに当てる

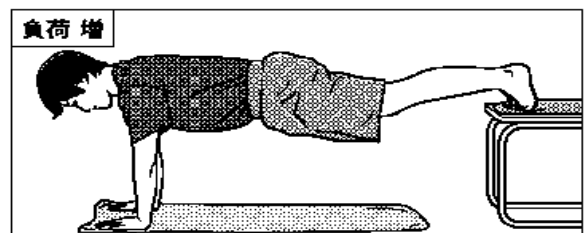
自分に合う負荷で調整しよう



膝を床につけて行う



手を頭の後ろで組む



足を高くして行う

筋力トレーニングの後は、ストレッチをして体をほぐしましょう。