

ほけんだより

7月号

平安女学院中学校・高等学校

保健室 2015. 7. 1

：今月の健康目標：

夏を健康にすごそう！！



もうすぐ期末考査です。
体調に気をつけて、計画的
的に勉強しましょう。

梅雨が明けたら、夏本番ですね。エアコンの温度を下げすぎたり、冷たい飲み物を飲みすぎたりするのは、夏バテのもとになります。暑いなと感じるのを少しがまんして、からだを暑さに慣らしていきましょう。

…健康な生活のために…

健康診断の結果をもとに学校医・学校薬剤師の先生方より、健康のアドバイスをいただく機会がありました。

『早寝・早起き・朝ごはんを食べ、しっかり運動する。食事の内容も栄養バランスを考えて食べる。』
シンプルですが、これを基本に規則正しい生活をこころがけましょう。

夏バテを防ごう！

「夏バテ」とは、暑さのために
からだに不調が出ること

「夏バテ」とは、暑さのために自律神経が
乱れて、からだにいろいろな不調が出ること
をいいます。

自律神経とは、自分の意志とは関係なく、
無意識に働いている神経のことです。自律神
経には、体を活発に動かすときに働く「交感
神経」と、体がリラックスしているときに働く
「副交感神経」があります。この2つの神
経のバランスが崩れると、次のような症状が
体に表れます。

- ・体がだるい
- ・気力がわかない
- ・イライラする



- ・熱っぽい
- ・食欲がわかない
- ・下痢、便秘がある
- ・立ちくらみ・めまい・ふらつきがある

この時期、自律神経のバランスが崩れる理
由の1つとして、

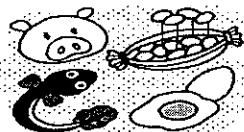
冷房の効いた屋内
と暑い屋外を何度も
行き来すること
があげられます。



その度に自律神経
は、体温調節をするため、汗を出したり止めたりする必要があり、オーバーワーク（動き過ぎ）のような状態になってしまいます。

また、寝る時刻が遅いなどの不規則な生活
習慣も、自律神経の乱れにつながります。

夏バテ対策はこれだ！！



しっかりと食べましょ
う。ビタミンB1、B2
を含むものをたくさん
とりましょう！ 疲れ
をとってくれます。



水分を十分とりましょ
う。汗で失なわれた水
分を補いましょう。
主に水やお茶をとると
よいでしょう。



屋外と屋内の温度差は
5°C以内にしましょう。
温度の調節ができない
ときは、着るものを作
りましょう。



しっかり睡眠をとりま
しょう。規則正しい時
間に眠り、十分睡眠を
とることが自律神経の
働きを正しく保ちます。

熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら――――――

- めまい・立ちくらみ
 - 手足などがつる・こむらがえり・しひれ
 - 吐き気・おう吐・頭痛
 - 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
 - 転倒する・座り込む・立ち上がりがない
 - からだに触ると熱い

ここはどこ?
 名前は?
 いま何をしている?

- ここはどこ？

- #### ■ 名前は?

- いま何をしている?

意識に異常がある

- 応答がおかしい
 - 意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ

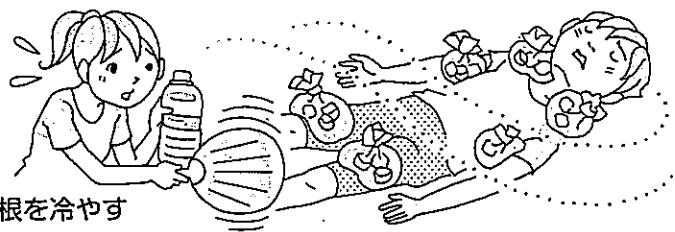
待つ間に応急手当を行なう

意識に異常はない

涼しい場所に運んで、
衣服をゆるめてからだを冷やす

からだを冷やすには――

- ・水をかけてうちわなどであおぐ
 - ・氷のうなどで首の両脇・わきの



水分を自分で飲めるか

飲める

飲めない

水分を補給する

- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
 - ・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる



症状は
よくなりましたか？

はい

そのまま安静にして、充分休憩をとり、
回復したら帰宅しましょう

病院へ

熱中症がおこりやすいのは…

急に暑くなったり・日差しが強い・風が弱い・湿度が高い日です。
のどがかわく前に水分補給する、帽子をかぶるなどの予防も忘れずに！