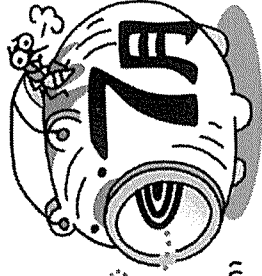


ほけんだより



今月の健康目標：夏を健康に過ごそう

2017.7.1

平安女学院高等学校
保健室

「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日のことを、小暑（しゅうしょ）といいます。2017年の小暑は7月7日七夕の日です。七夕かざりをつける頃を合図に、しっかりと食べて、しっかりと睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけて夏を健康に過ごしましょう！充実した夏休みを送ることができるよう祈っています。

ウイルス性の胃腸炎や夏風邪の人もいるようです。腹痛・下痢・のどの痛みなどがある時には早めの受診をおすすめします！

「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給をするよ」と



いう人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



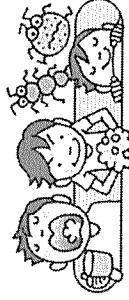
夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。



冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 巨の節が腫くなる
- 青白い顔色



汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる



熱中症

こんな症状があらわれたら注意!!

熱疲労

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだが熱い
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い



熱射病

暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい



熱中症への応急処置
～冷湿を下げるには～

太い血管のある場所
(首・脇の下・足のつけ根)
を冷やす

からだに扇風機などで
水をかけ、風を送る

保健室前の掲示も見てね!

夏休みは、
夜ふかし
できるぞ~
というあなた!

1
夜ふかしのせいで、
お昼近くまで寝ていると...

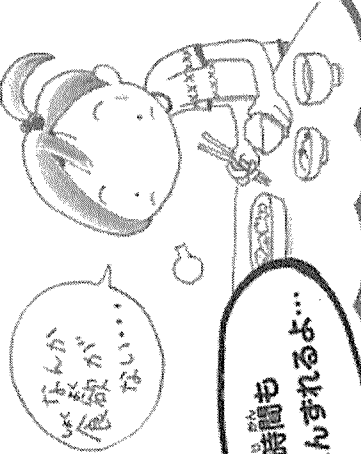
からだの中の時計がずれていって、
時差ボケのような感じになっちゃう



夜ふかしがよくない
3つの理由があります

2
夜ふかしで、
ダラダラおやつを食べると...

朝ごはんが
あまり食べられなくなっちゃう



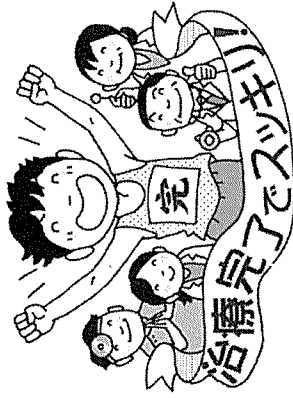
食事の時間も
とんとんずれるよ...

3
夜ふかしで、
なかなか眠れなくなると...

眠りが浅くなって、身長を伸ばしたり、
疲れをとってくれる「成長ホルモン」
が十分出なくなっちゃう



身長も
伸びにくいよ



☆ 健康診断の結果と一緒に「受診のおすすめ」をもらった人は、夏休みが受診のチャンスです！治療完了でスツキ！2学期を迎えよう！

☆ 学校で怪我をして受診したけれども、保健室に届け出ていない人はいませんか？受診時の費用が戻ってくる「災害共済給付」制度の手続きは保健室を通じて行います。