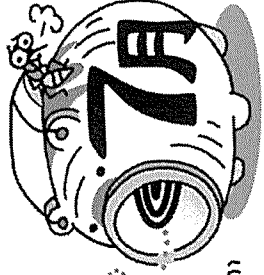


ほけんだより



今月の健康目標：夏を健康に過ごそう

2017.7.1

平安女学院中学校

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してよ」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



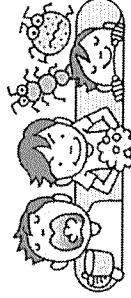
を含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。

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
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



汗をかくて水分をとっても、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
- 手や足がつかる



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している状態。

- からだがなるとい
- 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
- 反体がにぶい



熱中症への応急処置 ～体温を下げるには～

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、
夜更かしが
できるぞ～
というあなた!

1 夜更かしのせいで、
お昼近くまで寝ていると...

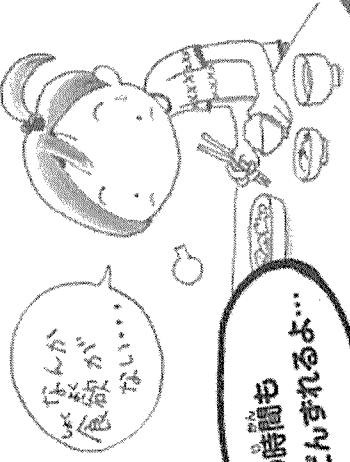
からだの中の時計がずれていって、
時差ボケのような感じになっちゃう



夜更かしがよくない
3つの理由があります

2 夜更かしで、
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 夜更かしで、
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！治療完了でスッキリ2学期を迎えよう！

☆ 月経中に、制服を汚す人が多くなっています。こまめにトイレで確認したり、濃い色のズボンをスカートの下にはいたり、大きめのナプキンを使うなど対策を！