

# ほけんだより 7月号

7月に入りました。これからいよいよ夏本番ですね。暑い日が続くこの季節は「熱中症」に注意が必要です。気温や湿度だけでなく、水分をとっていなかったり、体調不良や睡眠不足も「熱中症」の原因になります。体調を整えて、暑い夏を乗り切りましょう。

みなさんにとって前期の前半はどうでしたか？1年生にとっては、新たな環境がスタートし、緊張することも多かったのではないのでしょうか。2、3年生は後輩を迎えての体育祭や、現場実習など、どの行事も、今までの経験を生かし取り組めていましたね。もう少しで夏休みに入ります。少し一息、リフレッシュして、前期前半の疲れを癒やして下さい。また夏休み後の8月から、みなさんの活躍を楽しみにしています。



## 【7月の保健行事】

2日(火)心臓検診2次(対象者)

4日(木)体重測定(3年)



ねっ ちゅう しょう

# 熱中症

## 対応と予防

大阪府では、すでに363人の人が熱中症で救急搬送されています。【総務省 消防庁 速報値 (大阪府全体) ※2019年4月29日から6月16日まで】

熱中症の症状や応急手当、予防方法について知っておきましょう。

### こんな時は救急搬送！

● II度で、自分で水分・塩分をとれないとき

● III度の症状がある

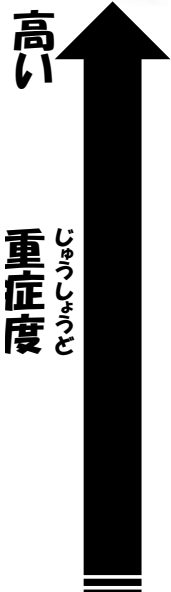


● 涼しい場所に移動して

体を冷やし、水分補給



★首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的



**III度**

- II度の症状に加え、意識障害
- けいれん
- 手足の運動障害
- 高体温

**II度**

- 頭痛
- 体がだるい
- 吐き気
- 嘔吐
- 体に力が入らない

**I度**

- めまい
- 筋肉の硬直
- 失神
- 手足のしびれ
- 筋肉痛
- 気持ちが悪い

# ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、休養を取り、生活習慣を整えておくことが大切です。  
他にも予防のポイントをおさえておきましょう。



こまめな水分補給



日陰や涼しい場所での休憩

- ・帽子の着用
- ・風通しのよい服装



体調が悪い時は無理をしない



## なつ よぼう しょくせいかつ 夏バテ予防の食生活

暑い日が続くと、食欲がなくなり、ついつい食べやすいうどんやそうめんなどの炭水化物や、冷たいものしか食べられないなど、食生活が偏ってしまうこともあります。そうすると体に必要なたんぱく質やビタミン、ミネラルが不足し、だるくて疲れやすい状態になってしまいます。

この時期は汗と一緒にビタミンやミネラル類も体から出ていくので、野菜や果物からビタミン、ミネラル類、水分を多めにとりましょう。牛乳や卵、魚介類、大豆にはたんぱく質はもちろんのこと、鉄、亜鉛、銅などのミネラル類も含まれています。ピーマンや枝豆、オレンジなどの野菜や果物にはビタミン、ミネラル類が豊富です。

夏バテになる前に、栄養バランスの良いものをしっかり食べて、疲れをためないようにしましょう。

なつ 夏こそ ビタミンが ひつよう 必要です!



炭水化物…体を動かすエネルギーになる  
たんぱく質…血管や筋肉などをつくる  
ビタミン…体の調子を整える  
ミネラル…体の機能を助ける

## なつやす ちりょう 夏休みは治療のチャンス



4月から6月にかけて定期健康診断を実施しました。受診勧告、という結果が出た人で、まだ医療機関を受診していない人は夏休み期間を活用して治療しましょう。自分の体について知り、健康管理をしていくことは、将来元気に働くためにもとても大切なことです。ぜひこの機会に自分の体と向き合ってください。治療後は受診票を学校に提出してください。

