

ほけんだより

東海市立富木島中学校 令和5年7月4日

7月と言えば「七夕」。七夕では、なぜ笹に短冊をつるすのでしょうか？実は、笹は七夕以前から神聖なものとして扱われ、神事などに用いられてきました。笹の葉が擦れ合う音は、神様を招くとも言われていて、そのこともあって、七夕の願い事も神聖な笹につるすようになったそうです。みなさんは、何かお願いしたいことはありますか？
夏休みまでもう少し。楽しみを作って頑張りましょう！もうひと踏ん張り！



そもそも熱中症とは…？

暑く、湿度が高い環境や、スポーツ活動などで汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体に様々な障害が起こることを「**熱中症**」といいます。

熱中症の症状には、めまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、吐き気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり、命にかかわることもあるので注意が必要です。

熱中症の主な症状:

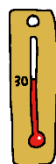
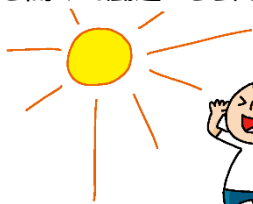
めまい、大量の汗、吐き気、おう吐、体温上昇、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、意識障害など。



熱中症が起こりやすい環境

熱中症は、日差しが強い昼間に最も起こりやすく、特に、湿度が高い(蒸し暑い)日は、汗が蒸発しにくく、体温が上昇しやすいので要注意です。

また、熱中症は炎天下で起こるものと思いがちですが、体育館でも起こります。体育館で運動する際は、窓を開けて風通しを良くすることが大切です。



熱中症予防のために大切なこと



気温が高くなり始めたら、運動で汗をかいて、体を暑さに慣らす。短時間の軽い運動から始め、日ごとに運動量を増やし、暑さへの抵抗力をつける。



濡れた冷たいタオルを首に巻くなど、体を冷やす。
★太い血管や、血管がたくさん通っているところを冷やすのがベスト！

気温や湿度が高い環境では運動を控えたり、休憩を多めに取ったりする。



具合が悪くなる前に、こまめに水分をとる。また、汗と同時に塩分も出てしまうため、スポーツドリンクや塩が入っている食べ物で塩分も取るように心がける。



調子が悪い人(特に下痢や発熱^{げり})や睡眠不足、朝食欠食をしている人は熱中症になりやすい。運動をひかえたり、生活習慣を整えたりして予防する。



直射日光が頭に当たらないよう、ぼうしをかぶる。

寝苦しい夜に試してみよう

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

保護者の方へ～健康診断の受診結果について～

定期健康診断が終わりました。定期健康診断の結果は、再検査や治療が必要な場合に「検査結果のお知らせと受診のすすめ」を配付しています。用紙がお手元に届きましたら、早めに病院で診ていただきますよう、よろしくお願いいたします。また、受診されましたら、受診結果を学校(担任)までご提出ください。