

青空

～大内中保健安全だより～

令和5年7月3日発行
真岡市立大内中学校
保健室

保護者の方へ 受診結果の提出ありがとうございます

今年度も無事すべての検査を終えることができました。

7月中に、検診結果の一覧の通知を配布します。すでに受診が済んでいる方もいますが、その通知には反映されておきませんので御承知おきください。夏休み期間中の受診をお願いします。



各検診の受診状況	全体	1年	2年	3年
視力	21. 1%	9. 1%	24. 0%	23. 8%
歯科	4. 2%	0%	11. 1%	0%

保健室からの夏休みの宿題 ～歯垢染め出しチェック～

夏休み期間中に歯垢の染め出しチェックを実施します。夏休みが近くなったら、Google クラブルーム『保健室』に詳細の説明と提出用の様式を入れておきます。強制参加ではありませんが、年に1回自分の歯のみがき方のくせを確認してほしいと思います。

終業式の日、
染め出し剤を配布します。



もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

<p>病気けがのある人は主治医に相談しましょう</p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p>体を清潔にしておきましょう</p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p>睡眠を十分にとりましょう</p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p>朝食・昼食をきちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p>準備運動をしっかりやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほくし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

新常識

★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、

- ・運動と入浴でふだんから汗をかく
- ・冷房にあたりすぎない



★今月の保健目標★ 暑さに負けず安全な生活をしよう

〈汗が体温を下げるしくみ〉

汗が蒸発する時に、皮膚表面から熱を奪うことで体温を下げます。体重70kgの人が全身の皮膚で100gの汗をかいた場合、体温を1℃下げることができるそうです。ただし、蒸発せずにポタポタと玉になってしまった汗は、蒸発していないので熱を奪ってくれません。

汗が蒸発できるような服装を意識していきましょう。



STOP 熱中症 TRY 水分補給

水は体の中で何をしている？



水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。呼吸や皮膚から蒸発するときには、いろいろな熱を外に出し、体温調節をします。

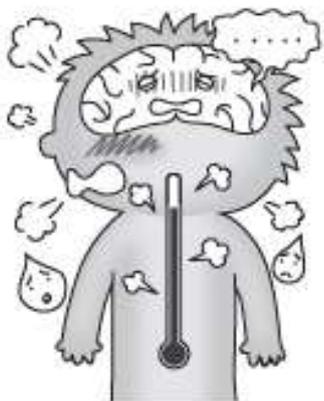
暑くなると...

暑 暑さを逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



脱水は熱中症の始まり

脱 脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろいろな症状が出てきます。これが熱中症。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。



正しい水分補給を考えよう。

水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK
甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう
汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前にこまめに
「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

熱中症になってしまったら	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 失神 <input type="checkbox"/> 1度 <input type="checkbox"/> 筋肉の痙攣 <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 筋肉痛 <input type="checkbox"/> 気分の不快 	<ul style="list-style-type: none"> ◎涼しい場所へ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
こんなときはすぐに救急搬送！	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 2度 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> 熱感 <input type="checkbox"/> 虚脱感 	<ul style="list-style-type: none"> ◎1度で、自分で水分・塩分をとれないとき ◎1度の症状がある
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3度の症状に加え、意識障害 <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 3度 <input type="checkbox"/> 手足の運動障害 <input type="checkbox"/> 高体温 	<ul style="list-style-type: none"> ◎3度の症状がある