

# ほけんだより 7月

令和6年7月  
愛媛県立大洲農業高等学校  
保健室

梅雨が明けて、いよいよ夏本番ですね。この時期は暑さが厳しくなるので、健康管理がとても大切です。

『今夏の課題はズバリ！熱中症対策と夏バテ予防です！』

しっかりと水分を取ることや、バランスの良い食事を心がけることが大切です。特にスポーツをしている人は、運動中の水分補給や休憩の取り方についてもチェックしてください。また、夏休み中の勉強と休息のバランス、早寝早起きや適度な運動などの生活習慣にも注意して、楽しい夏を過ごしましょう(\*^o^)/ オウツ!!

## 熱中症をふせぐ

水分 塩分 栄養分 (朝ごはん)

水分は、「のどがかわいたな」と感じる前に、少しずつこまめにとりましょう！

汗をたくさんかいたときは、水分だけでなく塩分もとりましょう！

寝ている間にかいた汗で、朝は水分と塩分が足りない状態。朝ごはんでは水分や塩分をとりましょう！

### 3つの「分」に注目!

⇒部活動の際も熱中症に注意!

室内は窓を開けて風通しよく

喉が渇く前に水分・塩分補給

体調が悪い時は無理せず休む

### ～熱中症の症状～

I度	熱痙攣 熱失神	めまい、発汗、筋肉痛 
II度	熱疲労	頭痛、嘔吐、体のだるさ 
III度	熱射病	意識障害、痙攣、高体温 



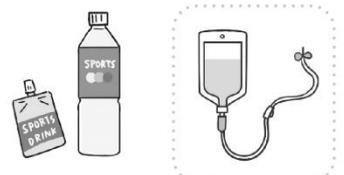
こうならない為にも、野球応援やクラスマッチの前日当日は、しっかりと寝て、朝ごはんを食べてきてほしいです…。

### 熱中症の応急処置は

## 「FIRE」!

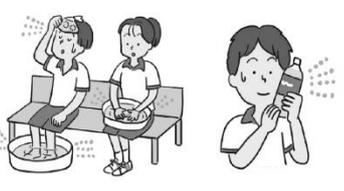
**F Fluid** .....  
液体 (水分+塩分) の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる (※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



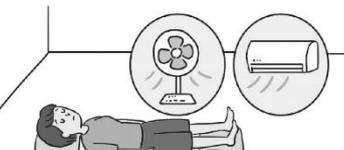
**I Icing** .....  
身体冷却

衣服をゆるめる/手や足、ほほを冷やす/水を口に含んで体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



**R Rest** .....  
運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所 (可能であれば冷房のある部屋) で休ませる



**E Emergency** .....  
「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報 (救急車の手配) / 意識状態・体温のチェック / 現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。**まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。**特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。

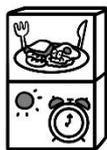
では、疾病や以上の疑いがなかった人はどうでしょう。健康診断の結果はもう気にしないでいい...とは考えてほしくありません。たとえば、去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったことは？ また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、今の状態をしっかりと把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。



### 夏バテ予防！体調の分かれ目は休み中の生活かも…

長期の休み明けに多い「疲れ」や「だるさ」といった夏バテの症状。回避できるものならしたいですよね…。

今年の夏は、夏休み中の生活に気を付けて、夏バテを予防しましょう！



Change!!



#### 【夏バテ予防のポイント】

- 普段と同じ時間に寝て起きる
- 三食バランスよく食べる
- 体を冷やしすぎない
- 適度に体を動かす
- スケジュールを詰めすぎない
- こまめに水分補給をする

毎月、保健だよりの中に「絆創膏ちゃん→」が潜んでいます。探してみてね♪  
(1年分見つけられた人には、素敵な景品があるかも……?)

**OS1は魔法の水？**

暑いのが本格化してきたなあ

毎日のように実習、流石にバテそうだ

わー!!大丈夫かー!?!

すけこら

い、生き返った…

いったいこの魔法の水は…?

蘇生

いけない、熱中症だ。早くこれ飲んで!

1	2
3	4

これはOS1。「経口補水液」ってやつだよ。

水と違って、塩分や糖分がバランスよく含まれているんだ。

ナトリウム(塩分)は、体内の水分吸収を助けてくれる働きがあるんだ。そして、ナトリウムの吸収を更に助けてくれるのがブドウ糖。これらがバランスよく含まれているから、脱水時には経口補水液が最適なんだ!

体内 ← 水

体内 ← 水 (Na, 糖)

体内 ← 水 (Na, 糖)

塩分や糖分は、吸収率が低いから、少量ずつでも、吸収率が高いブドウ糖と一緒に飲むのが、このOS1の魔法の水の秘密だよ。

正しい利用で、まずは熱中症を予防しようね。

いやいや、これはあくまで、脱水症になった時のための治療法。

普段は水分を多めにとったり、スポーツドリンクを活用して予防するのがOKだよ。

それに、経口補水液は普通の飲料水より塩分が非常に多いから、高血圧や腎臓病の人は特に常飲しちゃいけないんだ。

ちがうんだなあ。

普通の予防には…

- スポーツドリンク
- アイスラリー

飲み物を氷やペットボトルに凍らせておけ!

じゃあ夏はずっとこれを飲んでおけば、熱中症予防になるんじゃない?