

# 保健だより 7月

【保健目標】  
夏を健康に  
過ごす

2017年7月  
小松市立高等学校  
保健室

太陽の日差しが、だんだん強くなってきました。夏も本番を迎えます。「暑いのは苦手」とエアコンをガンガンつけたり、冷たいものばかり食べていると、夏バテを招いてしまいます。熱中症にはくれぐれも気を付けて、適度に体を動かしながら、夏に負けず、しっかり夏を楽しみましょう。

## 運動時の 水分補給の ポイントは

軽い脱水症状のときは、まだのどが渇いた感じがしません

### だから、夏は忘れずに水分補給！

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渇く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。



友達が  
チームメイトが

## 熱中症

で倒れたら??

### 1 まずは涼しい場所へ移動

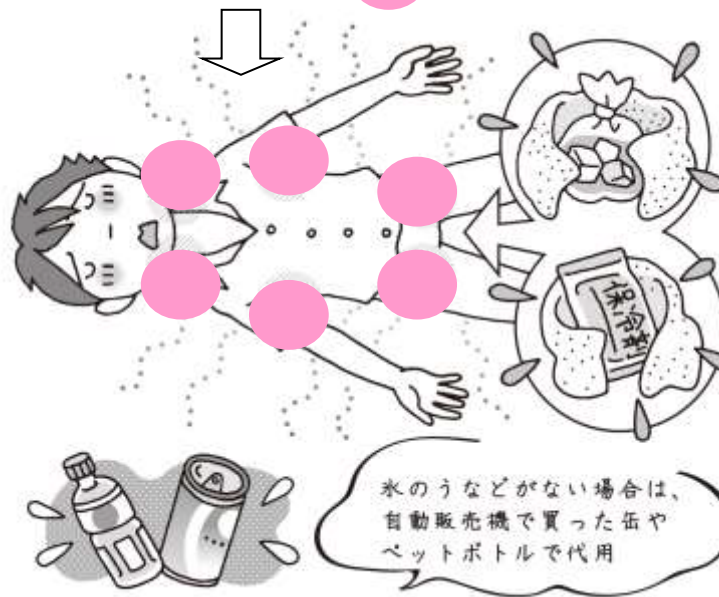
冷房の効いた室内や、風通しのよい日陰などへ移動します。



### 2 できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷材などで体を冷やします。

【熱中症の時は、ここ●●を冷やそう！】



露出した肌に水をかけて、  
うちわなどであおぐのも効果的！！

## それって、夏の冷え性ではないですか??

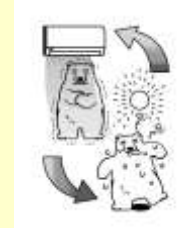
夏バテの  
原因に！

【こんな症状があったら、夏の冷え性かも】

- 顔はほてるのに、腰から下は冷える
- 肩こりや頭痛がある
- 手足がむくむ
- 下痢、便秘をしがち

### からだの外側からの冷え

エアコンで冷えすぎた部屋と、暑い室外との温度差で、自律神経のバランスは乱れがち。その乱れから血行も悪くなって冷えを感じるようになります。



《予防と対策》

- ・室内と室外の温度差は5℃以内に。
- ・シャワーですませず、湯ぶねにつかり。
- ・エアコンの効きすぎた部屋では、長袖の上着などで保温を。

### からだの内側からの冷え

冷たいものばかり食べていると、体の中から冷えてしまいます。



《予防と対策》

- ・飲み物はできれば常温で。
- ・ビタミンEを多く含む食品（カボチャ、アボガド、うなぎ、ナッツなど）は、血行を良くして冷えを改善します。

### 3 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。



【ただし、こんな時は無理に水分をとらせないこと】

- ・吐き気や嘔吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない

意識がない場合や水分補給が  
できない場合は、すぐ救急車を！！

