



令和5年7月18日 江戸川区立南葛西中学校 保健室

入学、進級してからあっという間の4か月でした。そして、あと数日で夏休みです。今年の夏も暑くなりそうです。熱中症対策にしっかり取り組み体調を崩さないように過ごしましょう。特に1年生は、夏の暑さの中で行う部活動にまだ慣れていませんので、徐々に暑さに体を慣らしていきましょう

熱中症

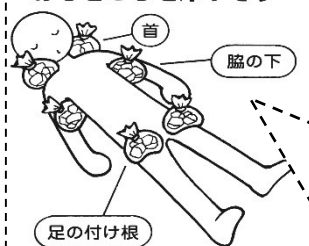
に気を付けて！

頭痛、吐き気、高体温、だるさ、めまい、手足のしびれ、足がつる……等

〈 予防方法 〉

- ・こまめに水分補給を行う。(運動中は水やお茶よりも塩分が入っているスポーツドリンクを摂取しよう。)
- ・運動中、外での活動時は30分に1回休憩する。
- ・外での活動時は帽子をかぶる。
- ・水で顔や手足をぬらし、体全体を冷やす。
- ・可能であればマスクを外す。
- ・室内では冷房をつける。
- ・睡眠を十分にとる、3食しっかり食べる、体調不良のときは無理をしない。

太い血管があるところを冷やそう



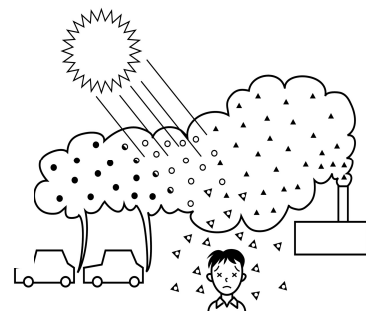
〈 応急手当 〉

- ・水、氷、うちわなどで体を冷やす
- ・水分を補給する(塩分が入っているスポーツドリンクを摂取する)
- ・涼しいところへ移動する
- ・足を高くして横になる
- ・衣服をゆるめる

〈 あてはまるものが1つでもあればすぐに救急車を！ 〉
意識障害、歩行困難、高熱、自分で水分がとれない、興奮状態になる、返答がおかしい、回復しないなど

光化学スモッグ ってなぁに？

自動車の排気ガスや工場の煙が太陽の紫外線と結びつくと有害な化学物質が発生します。その化学物質により大気中に白くモヤがかかった状態を光化学スモッグといいます。気温が高くて日差しが強く、風の弱い日によく発生します。



どんな症状がでるの？



左記の他にも、目が痛い、涙がでる、咳がでる、めまい、頭痛等の症状があります。これらの症状が現れたら光化学スモッグの可能性を疑いましょう。外での活動中に症状がでやすいですが、窓が開いていると室内でも症状がでます。

症状がでたときの対処方法は？

- ♪ 屋外で症状がでたら…建物の中で安静にする！
- ♪ 室内で症状がでたら…窓を閉めて安静にする！
- ♪ 目の症状がでたら …水で目をよく洗う！
- ♪ のどや呼吸器の症状がでたら…うがいをする！



※ 個人差があり、症状がでる人もいればでない人もいます。また、症状が軽い人もいれば重い人もいます。気温が高く日差しが強い日は、熱中症や紫外線はもちろんのこと、光化学スモッグにも注意が必要です。

缶、紙パックでも起こります！

ペットボトル症候群にご注意！ スポドリ飲み過ぎ = 糖分取り過ぎ

ペットボトル症候群とは、ジュースや甘い炭酸飲料、スポーツドリンク等の糖分(砂糖)を含む飲み物を多く摂取することで発症する病気(急性の糖尿病)です。

症状は、のどが渇く、だるい、疲れやすい、集中力の低下、イライラ、吐き気等です。重症になると意識がもうろうとし、時には命に関わることもあるので注意が必要です。

予防するには、日常的な飲み物は水やお茶にして、糖分を含む飲み物は過剰にならないように気を付けることです。ただし、運動等で汗をたくさんかいたときには、塩分補給の必要性もあることから、スポーツドリンクが有効です。



500mlの清涼飲料水に含まれる角砂糖の量

スポーツドリンク: 5~8個、炭酸飲料: 10~16個、ジュース: 12~15個

※角砂糖1個=3~4g

砂糖の1日の摂取量は、25g程度に抑えるのがgood!

アイスクリーム頭痛とは？



つめた〜い
↓
痛〜い?!

「アイスクリーム頭痛」とは、アイスクリームやかき氷などの冷たいものを一気に食べると、頭がキーンと痛くなることです。

原因は、①急に食べることで神経が冷たさを痛みと勘違いする

②冷たいものを食べて口の中が冷やされた際、体が体温を維持しようと血流量を増やすため頭の血管が急激に広がり頭痛が起こる

という2つの原因があるといわれています。痛みは長く続かず、体に悪い影響が残ることもありません。

予防するには、少しずつゆっくりと食べることです。

また、頭痛が起こってしまった場合は、おでこやこめかみを冷やすと痛みが治まります。



健康診断で治療勧告のおたよりをもらった人へ

4月から行われていた健康診断の結果を配付しました。まだ受診が終わっていない人には、再度「結果のお知らせ」を配付したので、夏休み中の受診をお勧めします。受診後は、「結果のお知らせ」を学校に提出してください。

