

保健だよ！

東温高等学校 生徒保健委員会

令和3年7月

担当 1-3 大野・西田

今月の保健目標：熱中症対策と感染予防に努めよう！

7月に入り、本格的な夏を迎えました。今年も新型コロナウイルス感染症の影響で、日常生活でマスクが必要になっており、熱中症になりやすく注意が必要です。熱中症対策と感染症対策を両立して、自身の体調をしっかり管理して過ごしましょう。



7月は「熱中症予防強化月間」

「熱中症は、一人ひとりが正しい知識を持つことで、防ぐことができます」

近年の酷暑を受けて、2019年より8月も強化月間になっています！



熱中症を予防するために！



3食きちんと食べる！



食事から摂る塩分と水分はとても大切です。1食抜くだけで脱水になる可能性があります。特に、朝ごはんは必ず食べてから登校するようにしてください。

睡眠不足は厳禁！



睡眠時間が短い日は、熱中症になる確率が高いことが分かっています。つついスマホやゲームをしすぎて夜更かしをしてしまったという話を聞きますが、絶対にやめましょう！！

また、寝苦しい夜はエアコンや扇風機を上手に活用しましょう。

水分補給はこまめに！



普段の水分補給は、水やお茶（緑茶は利尿作用がありますが、飲み慣れていればOK）を飲むようにしましょう。スポーツドリンクは、糖分が多いので運動で大量に汗をかいた後のみにし、日常的に飲むことは避けてください。

熱中症の重症度分類



救急車を要請し、
体を冷やしながら待つ

Ⅲ度
(重度)

・高体温で臓器障害
・意識障害、けいれん、血圧低下

・高体温
・脳への血流が熱くなる…頭痛・吐き気・嘔吐
・全身への血流が熱くなる…倦怠感

Ⅱ度
(中等度)

必ず受診する



経口補水液を飲ませ、
体を冷やして様子を見る

Ⅰ度(軽度)

・脱水によるめまい、たちくらみ
・電解質不足で、足がつる、痛い



なぜ？

熱中症症状に経口補水液！

熱中症の症状がみられる場合、水とナトリウムを速やかに補うことが大切です。私たちができる最も効果的な方法は、「経口補水液」を摂取することです。

経口補水液とは？

水と塩分と糖분을バランス良く含み、体内への速やかな吸収に優れた成分で構成された飲み物です。

経口補水液の飲み方

500ml～1000mlを目安に、無理のない好きな速さで飲みましょう。

**熱中症から命を救い、
後遺症から身を守るために、
経口補水液を活用しましょう！**



塩分と糖分のバランスが良いと

効率よく吸収できます！

塩分も糖分も多すぎても少なすぎても効果が弱まります。経口補水液を水で薄めたり、一緒に塩分タブレットを食べたりしないでください。

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です



厚生労働省では、都道府県、日本赤十字社と協力して、我が国の血液事業を安定的・継続的に維持し、血液製剤の国内自給を確保するため、毎年7月に「愛の血液助け合い運動」月間を実施しています。この運動を通じて、国民一人ひとり、特に若い世代に献血へのご理解とご協力を呼びかけます。献血は命を救う身近なボランティアです。ぜひ、献血のご協力をお願いいたします。

献血へのご協力を毎日呼び掛けているのには、理由があります。多くの患者さんの病気やけがの治療に使われている血液製剤は、献血でご提供いただいた血液からつくられています。血液は人工的に造ることができず、長い間保存することもできません。また、献血者の健康を守るため一人当たりの年間の

献血回数や献血量には上限があります。そのため、安定的に血液製剤を届けるためには、日々多くの人の協力が必要なのです。