

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会

令和4年7月

担当 1-3 相原・岩崎

今月の保健目標：熱中症対策を徹底して、体調を自己管理しよう

7月に入り、厳しい暑さが続いています。熱中症による救急搬送のニュースも多く、私たちも気を付けなくてはなりません。熱中症を防ぐため、適切なマスクの使用やこまめな水分補給が大切です。自分の体は自分で管理し、暑い夏を乗り越えましょう。

熱中症を知り、自分を知って、予防しよう！

『彼を知り己を知れば百戦^{あや}殆うからず。』敵についても味方についても、情勢をしっかり把握していれば、何度戦っても敗れることはないということ。熱中症を知り、自分の体調や体質をよく理解して熱中症対策をすれば、毎日暑くても熱中症は予防できます！



どんな症状？

軽 症	めまい、たちくらみ、こむら返り、大量の発汗 等
中等症	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感 等
重 症	けいれん、意識障害 等

重症の場合は迷わず
救急要請を！

どこで？
どんな時？



- *屋内外に関わらず、どこでも発症する。炎天下の運動場、高温多湿の体育館は要注意！
- ◎高温多湿（→汗が蒸発しづらく、放熱されにくい）、日差しが強い、風が弱い
- ◎「暑さ指数」が高い←保健室前で確認できます。



なりやすい人は？

- 脱水状態
- 体調不良(朝食抜きや寝不足の人も含む)
- 運動不足、暑さに慣れていない
- 過去に熱中症になったことがある

予防4か条

どこでも、誰でも熱中症になる可能性はあります。
普段の生活から気を付けよう！

1日3食
しっかり食べよう



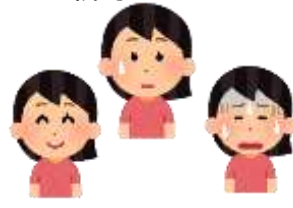
睡眠時間をたっぷり
確保しよう

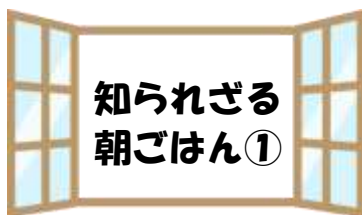


こまめに水分・塩分を
補給しよう



体調の変化に
敏感になろう





めざましスイッチ！朝ごはん

「食べた方がいいことはわかっているのだけど…」「時間がなくて…」
「ぎりぎりまで寝ていたい」と思う人もいるかもしれません。1日のスタートに欠かせない朝ごはん。どんな役割があるのでしょうか？

① 心のめざましスイッチ ON！

朝は気持ちを安定させる効果のあるセロトニンという脳内物質が分泌されます。その分泌を助ける栄養素がトリプトファンといい、食事からしか得ることができません。リラックスした心で1日をスタートするためにも、トリプトファンを含む乳製品や大豆製品、卵を取り入れてみましょう。



② 頭のめざましスイッチ ON！

朝食は寝ている間に不足した脳のエネルギーを補給します。脳のエネルギー源はブドウ糖、つまりごはんやパンといった炭水化物が必要です。脳にしっかり栄養を届けることで、集中して学習に取り組む準備が整います。

③ 身体のめざましスイッチ ON！

朝食をよく噛んで食べると脳や消化器官が目覚めます。食物が送り込まれることで、小腸や大腸が動き始め、朝の排便にもつながります。身体の様々な器官が活動に向けて準備を整えるために、朝食は欠かせないものなのです。

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

●献血はなぜ必要？

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。病気やけがの治療に使われる血液製剤は、献血によってまかなわれています。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、安定的に血液製剤を届けるために、日々多くの人の協力が必要です。



●採血の基準はあるの？

	年齢		体重	
	男性	女性	男性	女性
400ml 献血	17歳～	18歳～	50kg以上	50kg以上
成分献血	18歳～	18歳～	45kg以上	40kg以上

●どこでできる？

大街道献血ルーム：400ml献血、成分献血

移動採血車(献血バス)：400ml 献血のみ