

ほけんだより

島根県立出雲商業高等学校
保健室



待ちに待った夏休み。みなさんは何をしますか？今年は夏休みが短くなってしまいました。やりたかったことができないという悲しい思いをしている人もいるかもしれません。だからといって、クーラーのきいた部屋でごろごろしているのはもったいない。自分なりの楽しみを見つけて、有意義な夏休みを過ごしたいですね。熱中症や食中毒、水の事故等、悲しい出来事がないように、気をつけて過ごしましょう。楽しい思い出が増える夏休みになるといいですね。



熱中症に気をつけて！



熱中症
注意！

熱中症は条件さえそろえば、健康な人でも容易に発症する病気です。ですが、熱中症は予防できる病気です。自分の健康は自分で守りましょう。

予防のために…

○暑さを避ける

日陰などの涼しい場所を見つけておく。外での部活動など、炎天下での活動は長時間にならないように。しっかりと休憩時間を確保しましょう。外に出るときは帽子をかぶり、通気性や吸湿性の良い服を着ましょう。

☆こまめに水分を取る

のどが渴いた、と感じる前に水分補給を。のどが渴いたと感じたときには、すでに体内の水分はかなり失われています。また水分と一緒に塩分も出ていっているため、運動時の水分補給はお水やお茶ではなく、塩分の入ったものの方が良いでしょう。スポーツドリンクは糖分も多いので要注意！スポーツドリンクの場合は、少し水で薄めて飲むと良いでしょう。冷たい飲み物の方が、吸収が早く効果的です。

○早めに休む

「しんどいな」「疲れたな」と感じた時は、無理をしないようにしましょう。



熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす



衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう

熱中症の症状を知っておこう

| 分類 | 症 状 | 重症度 |
|-------|---|--|
| I 度 | <ul style="list-style-type: none"> めまい・失神（立ちくらみ） 筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがり） 手足のしびれ・気分不快 |  |
| II 度 | <ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない） 軽い意識障害（いつもと様子が違う） |  |
| III 度 | <ul style="list-style-type: none"> II 度の症状 意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい） けいれん 手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない） 高体温（からだに触ると熱い） |  |

高校生の熱中症はかなりの確率で、「過呼吸」が一緒に起こっています。夏の暑い日に「過呼吸」の症状があったら、単なる過呼吸と思わずに、熱中症を疑い、体を冷やす等の対処もしましょう。

「う」のつく食べ物で暑気払い

夏の土用の丑の日といえ
ば？ うなぎはもちろ
ん、他にも「う」のつくもの
を食べると、元気に夏を過ご
せると言われ
ています。



これらの食材を取り入れて
元気な毎日を！

うなぎ

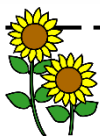
タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。
栄養価が高く、夏バテ防止にも。

うどん

消化しやすく、胃腸にやさしい。食欲
が落ちているときにもおすすめ。

うめ干し

疲労回復効果のある、
クエン酸がたっぷり。
夏に不足しがちな塩分
の補給にも。



さあ、夏休みが始まります！



新型コロナウイルス感染症対策はしっかりと！

毎日、検温をしましょう。こまめな手洗い、咳エチケット等、基本的な予防行動を徹底
しましょう。また、免疫力を高めるため、「食べる」「寝る」「運動する」等の生活習慣を
整えましょう。健康観察シートも記入してください。

食中毒にも注意！

食事の前には手を洗い、食品はしっかり加熱しましょう。消費期限もチェックして、新
鮮なうちに食べましょう。ちょっとでも怪しいと思ったら食べないように。

食品は室温で放置せず、すぐに冷蔵庫か涼しい場所へ。

検査・治療のチャンス！

夏休みの期間を利用して、健康面で気になるところや、健康診断で指摘されたところの
検査や治療に行きましょう。

