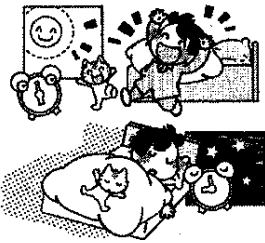


# げんき通信 山王中 保健室

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。健康的に日に焼けた皆さんの笑顔から、夏休みの充実ぶりが感じられます。

さて、これから学校では山王フェスタ等、1人1人が「志」を発揮する行事が続きます。万全の体調で臨むことができるよう、基本的な生活リズムを、“夏休みモード”から“学校モード”へと、シフトチェンジしていきましょう。



## 8・9月の保健目標

生活リズムを整えよう!  
夏を健康に過ごそう!

合言葉は『早寝・早起き・朝ごはん』



## 「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

### いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分の摂り過ぎに。

★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



### 夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染して起こるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心掛けましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



## 《 検査・治療は、もう終わりましたか? 》

春に実施された定期健康診断の結果、詳しい検査や治療を受けるようにと、学校医から指導のあった生徒には、保護者宛てに受診の勧告『治療カード』をお届けしました。「夏休みに受診してきたよ」と、多くの生徒からカードや封書が続々と戻ってきています。保護者の皆様の御協力に、改めて感謝しております。

もし、検査結果・受診結果の用紙が家にある場合には、どうか学級担任まで提出くださるよう、お願いします。なお、これから受診する人も、終わり次第、学校へ提出してください。



# 『熱中症』の予防を！ まだまだ暑い！ 油断しないで！

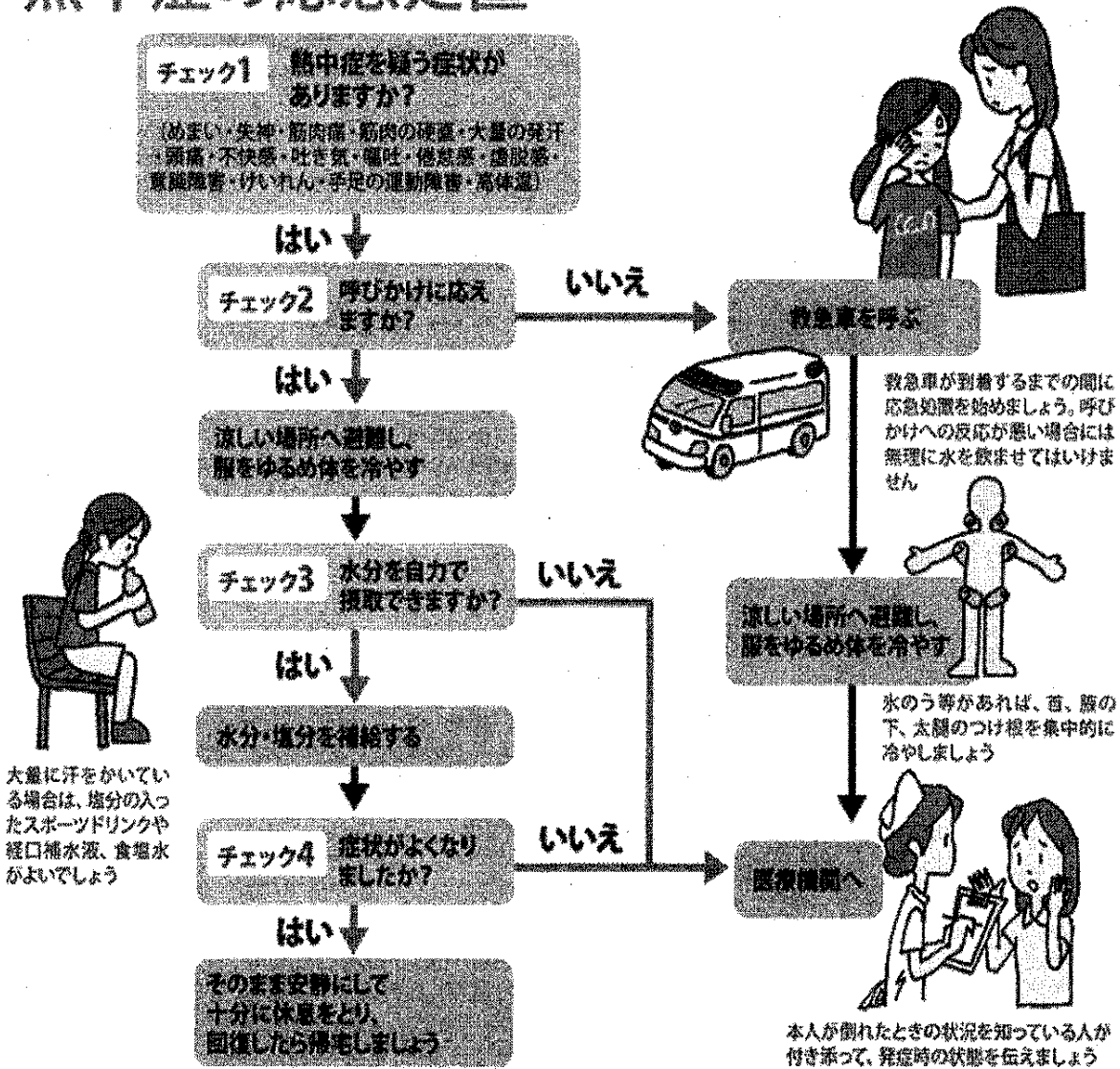
2018年は7月中旬以降、晴れて気温のかなり高い日が続いています。今後も、気温の高い状態が続き、熱中症にかかるリスクが高くなると見込まれるため、文部科学省では8月31日まで『熱中症予防強化月間』を延長して、注意を促しています。

熱中症は、強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さや多湿に慣れていない場合にも起こりやすいため、長期休暇明けは、特に注意が必要なのです。症状が深刻な場合、命に関わることもあるので、「こまめな水分補給」「陽射し・暑さを避ける」「服装の工夫（通気・給汗・下着）」「しっかり睡眠」等の注意も怠りなく。また、翌日の天気予報や気象情報も、確認するようにしましょう。



## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……、落ちついて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか