



もうすぐ夏休みが始まりますね。7月は1年の折り返し地点です。半年間を振り返り、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりするのもいいかもしれません。夏休み中も検温と健康チェックを行い、充実した毎日を過ごしましょう。また2学期にすてきな笑顔のみなさんに会えるのを楽しみにしています。

7月の保健目標・・・夏の健康管理をしよう

水難事故から命を守る！ 合言葉は「ういてまで」

暑い夏になると心配なのが水の事故です。水難事故から自分を守るために対策を知っておきましょう。

【中学生以下の子どもの水の事故の多くは、河川やため池で発生しています。放課後や土日に子ども同士で集まって自転車で水辺へ向かい、そこで事故に遭遇します。パターンは大きく分けて2つです。河原でごく普通に遊んでいるときとため池などで釣りをしているときです。昨年5月に東京都の多摩川で発生した中学生の水難事故では、ほとんど流れのない、まるで使っていない時期のプールのような川で起こりました。ほんの15mほどの川を泳いで向こう岸まで行こうとしていて、子どもたちのうち一人が5mほどの深みに沈みました。では、「大人が一緒なら大丈夫か？」・・・そんなことはありません。水辺に集団で近づくと、どうしても気持ちが大きくなってしまいます。家で「川には近づくな」と言われていても「みんな一緒だから大丈夫」という正常性バイアスがかかります。こういう状態を、昔は「河童が相撲を挑んでくる」と物語にし、子どもたちに危険を言って聞かせたものです。】

引用文献: 中学保健ニュース第1852号付録

おぼれたときのキーワードは... **浮いて待て**

**U I T E M A T E**

「背浮き」を覚えよう！ .....

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

**浮き具がある場合**

空のペットボトルやカバンなど

両手を使って胸のあたりで抱える

大の字になるように、手足を大きく広げる

大きく息を吸って、空気を肺に溜める

あごを上げて上を見ると呼吸しやすい

手を水面より下に

浮き具代わりになるので、靴は履いたままで

股（両足）を開く

おぼれている人を見つけたら...!



泳ぐのが得意でも、安易に水に入って救助しようとしてはダメ。大声で助けを求め119番通報を!



「大丈夫ですか?」と返答を求める声がけはしない。声を出すと体から空気が出ていくからです。



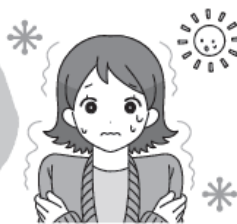
浮き具があれば、顔に当たらないよう十分に配慮し、投げ渡ししましょう。



助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。



い日でも、体は  
冷え冷え!?



夏はそうめんや氷たっぷりのジュース、アイスクリームなどがつつい欲しくなりますね。あまりの暑さに、冷房の効いた部屋でずっと過ごしている人も多いのではないのでしょうか。けれど、この「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつ。元気に夏を過ごすために、食事や冷房の使い方を見直しましょう!

### 体の冷えが 夏バテをひき起こす

胃腸などの内臓は、通常、37度ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。



#### 胃腸が冷えると...



#### 全身が冷えると...

体温を維持するために血管が収縮し、血流が悪くなります。



## 夏バテ予防のカギは 体あたたか生活

### 食事編

#### 胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。

#### 脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚
- かぼちゃ ●ほうれん草 ●にんじん
- バナナ ●リンゴ など



#### 体を温める食べ物をプラス!

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメ。また、そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物も用意しましょう。

#### 体を温める効果のある食べ物

- タマネギ ●しょうが ●にんにく
- ネギ ●こしょう ●唐辛子 など



### 冷房編

#### 部屋の温度は28度を目安に

暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、ストップ! 体が快適と感じる室温は26~28度と言われています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きなどにも悪影響を与えます。

室温を26~28度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。



#### お風呂で温まろう

暑いからといって、湯船に浸からずシャワーだけはNG。

38度くらいのお湯にゆっくり浸れば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。



## 保護者の方へ

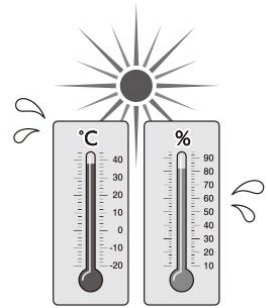
\*健康の記録をお返します。ご覧になっていただき、また2学期に提出をお願いします。

\*1学期も感染症対策にご理解・ご協力いただきありがとうございました。夏休み中も体調の変化に注意していただき、健康にお過ごしください。



その状態で運動すると…

# 熱中症のキケンあり!



熱中症は、気温が高いときにだけ注意していればならないというわけではありません。体調や暑さに対する「慣れ」なども大きく関係してきます。では、どんなときに注意が必要なのでしょう。

## こんな場所は要注意!

- ★グラウンドなど直射日光が当たる屋外
- ★体育館など風通しの悪い屋内
- ★ビニールハウスの中
- ★お風呂(家の中でも湿度が高い)
- ★ビルやマンションの最上階(太陽の熱が直接影響しやすい)

## こんな時は要注意!

- ★気温が高いとき、日差しが強いとき
- ★暑くなり始めの時期
- ★風が弱いとき
- ★雨など湿度が高い日

## こんな人は要注意!

- ★睡眠不足の人
- ★体力がない人、暑さに慣れていない人(普段運動をしないため)
- ★熱があるなど体調不良の人
- ★肥満傾向の人
- ★我慢をしてしまう人

熱中症は室内で活動しているときに起こることもあります!

## 熱中症 かもしれない その症状

その他にも…頭痛、力が入らない、足がもつれる、倒れる、気持ちが悪い、けいれん など



手足がつる・こむら返り



めまい・顔のほてり



だるさ・吐き気



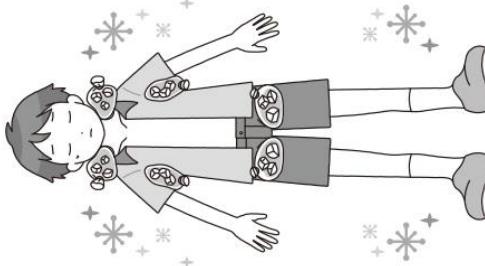
高体温・体が熱い

## 熱中症の応急手当



涼しい場所で横にさせる

服をゆるめ、大きい血管を冷やす



意識がない場合は救急車

# 熱中症予防のポイント .....



## ① その一、水分補給をこまめにすべし

運動時には「少量をこまめに」がポイントです。15～20分ごとに200ml程度補給しましょう。

## ② その二、服装に気をつけるべし

①風通しが良い ②汗を吸収しやすい ③すぐ乾く この3点セットのそろった服を着ましょう。屋外では熱を吸収しにくい白っぽい服がおすすめです。

## ③ その三、暑さに負けない体をつくるべし

毎日の体調管理は熱中症に対抗する体力を向上させるための基盤です。暑い中食欲がなく、体力が落ちてしまつては熱中症の原因となります。栄養の取れた食事と十分な睡眠で、規則正しい生活をしましょう。

## ④ その四、体調不良のときは、無理せず休むべし

発熱・風邪・下痢などのときは、体温調節能力が低下しているので無理に運動しないようにしましょう。

## ⑤ その五、窓をあけるべし

窓を閉め切っていると、空気が部屋の中にもこもってしまい、ますます暑くなります。換気をしましょう。

## 水分補給が大事ってよく言うけど、何を飲めばいいの??



日常生活の中では「水」で十分です。しかし、大量の汗をかくような激しい運動をするときは、水分だけでなく塩分も補う必要があります。その際は塩分濃度が0.1～0.2%程度のものがよいとされています。家庭でも1lの水に1～2gの塩を入れると簡単に作ることができます。またスポーツドリンクにも、塩分(ミネラル)が含まれているので、水分と塩分を補うことができます。

## スポーツドリンクの **メリット** と **デメリット**

手軽に水分と塩分が補給できるスポーツドリンクですが、実は飲みすぎるとよくないことも・・・。

メリットとデメリットを知り、スポーツドリンクを上手に利用できるようにしましょう。

### 【スポーツドリンクのメリット】

- \*汗をかくことによって失われた水分と塩分を素早く補給することができる。
- \*疲労回復など役立つ成分が入っているものもある。

### 【スポーツドリンクのデメリット】

- \*糖分を含むため、だらだらと飲んでしまうと、虫歯や肥満、糖分の取りすぎとなる。

スポーツドリンクには500mlのペットボトルに31g(角砂糖9個分)の砂糖が入っています。

WHO(世界保健機構)が示す1日の砂糖摂取量の目安は25g程度です。

また、それによりペットボトル症候群(ソフトドリンク・ケトosis)を発症する可能性がある。



炭酸飲料や清涼飲料水を大量に飲むことにより起こる急性の糖尿病です。10～20代の若年層に多く、お茶や水の代わりに清涼飲料水を飲んでいる人などに起こりやすいです。過剰摂取した糖분을体が処理しきれなくなり、高血糖状態となります。その結果、口の渇き・吐き気・腹痛・意識もうろうなどの症状を引き起こします。