

保健室だより ~6月号~

大阪府立茨木西高等学校 保健室 2013. 6. 25

忙しかった体育大会や文化祭が終わり、落ち着いて学校生活を過ごすことができますか？季節も梅雨に入り、蒸し暑い日が続いていますが、夏はもうすぐそこに来ています。衣服の調整や体調管理をしっかりしておきましょう。

梅雨の季節の健康と安全について

<p>食中毒に注意</p> <p>食品の痛みや消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p>	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p>
<p>いつも体を清潔に</p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p>スリッパに注意!</p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p>ジュース清涼飲料水の飲みすぎに注意</p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなります。</p>

自分で衣服の調節をしよう

体育ではプールが始まり、教室にクーラーも入るようになりました。同じ空間でも暑く感じたり、寒く感じたりと、体感温度には個人差があります。保健室にも、「寒くておなかが痛い」と来室する生徒がいますが、衣服の調節ができるようにひざかけやカーディガンなどをもってきておくといいですね。ただ、女子でスカートを短くして、「お腹痛い」というのは論外ですよ!

知って防ごう熱中症

梅雨があければ夏本番! 気温もどんどん上がってきます。熱中症にならないためには、熱中症をまず知ることが大切です。

熱中症とは・・・

暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節が働かなくなったりと、様々な症状を引き起こすこと。

熱中症になると・・・

- こんな症状が出てきます。
- めまい・ふらつき
 - こむら返り
 - 大量の汗
 - 頭痛、吐き気、嘔吐
 - 意識がもうろうとする
 - まっすぐ歩けない
 - 体にさわると熱い

熱中症を予防するには・・・

- ・薄着で、帽子をかぶる!
- ・こまめに水分をとる!
- ・規則正しい生活!(早寝・早起き・朝ごはん)
- ・体調が悪い時は無理をせず休息する!

<p>朝ごはんは元気がからだ</p> <p>おれ、昨日寝るの遅かったからな、朝ごはん食べそびれたわ</p> <p>釣りに楽しみだね、朝ごはんも食べて体調はぼつちり!</p> <p>しっかり寝たし、朝ごはんも食べて</p>	<p>がんばり屋さんは気をつけて</p> <p>秋の大会までにはいい練習して、絶対優勝するんだ!</p> <p>おっ! がんばってるね</p>
<p>釣れないね、もうちょっとねばること</p> <p>腹へった、なんか気持ち悪いな</p>	<p>ちよっ、と休けいしたら?</p> <p>だめだめ! ここで気を抜いたら勝てないよ!</p>
<p>早く早く早く!</p> <p>ああっ! きた! すごい大物?</p>	<p>まだまだ、スポーツは気合いだ!</p> <p>いいかげん休けいしたら? うよ!</p>
<p>早ね早起きと一日3食食べる生活が予防には大切じゃ</p> <p>大丈夫? 魚じゃないの? 大丈夫?</p> <p>フムフム</p>	<p>運動するときは無理せず休けいと水分をとるのじゃ</p> <p>めまいが</p> <p>大丈夫か! だれか先生呼んでこい!</p>