

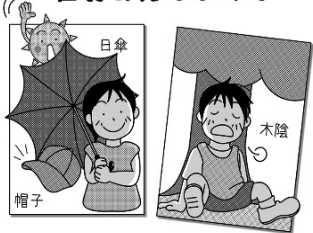
ほけんだより 7月

令和5年7月 清風学園

雨雲からお日様に空の主役が交代し、暑い夏がスタートしました。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことありますか？ 梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるので、体を徐々にならして、楽しい夏休みを迎えましょう！



直射日光をさける

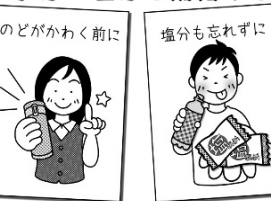


激しい運動は暑さに慣れてから



熱中症に注意！

こまめに水分・塩分を補給する



無理をしないで休む



日焼けは「やけど」です

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

こんなときは病院へ

- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

海や川に落ちたときは“浮いて待て”!

息を吸って空気を肺にため、あごをあげて上を見る



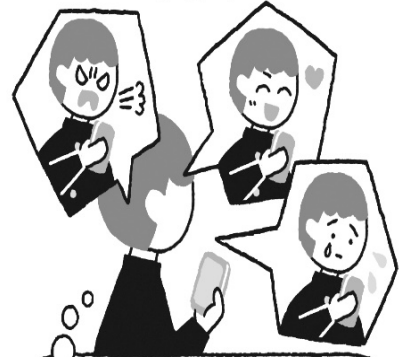
手は水面より下にする

手足を大の字に広げて力を抜く

夏も大切! 手洗い



その情報は...??



自分で考えて判断を

救えるいのち... AEDの使い方

- ①電源を入れる(※自動で入るものもあります)
- ②2枚の電極パッドを胸部に貼る
- ③AEDが心電図を解析し、除細動(電気ショック)が必要か判定する
- ④除細動(電気ショック)を実行する

AEDは必要なとき以外には電気が流れません(機器が自動的に判定)。正しい手順であれば、悪い結果につながることは決してないのです。いざというときに使用をためらわないよう、ぜひ覚えておいてくださいね。

夏の「冷え性」対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の「冷え性」にご用心。体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには...

- 冷房の温度を高め設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- むるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする



大丈夫? そのひとで救える命がある

学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

みんなの足を引っ張りたくない

大丈夫? 水分とってる?

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。

*日本スポーツ振興センター資料(令和元年度実績)より

熱中症に注意!



運動前にWBGT(暑さ指数)のチェックを!

WBGT31℃以上なら「運動は原則中止」です!

ジュースに入っている角砂糖は17個!?

のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

| | 角砂糖 |
|---------------------|-------|
| レモン風味炭酸ジュース 500mL | 約17個分 |
| スポーツドリンク 500mL | 約10個分 |
| リンゴジュース(濃縮還元) 200mL | 約8個分 |

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」、「健康教室」より