

まけんだより 7月

令和4年 7月20日 埼玉平成中学校 保健室

6月後半から全国的にとても暑い日が続きました。みなさん一人ひとりが気を付けてくれたおかげで、現在のところ保健室には重症度が高い熱中症の症状を訴えての来室はありません。ですが、これからが夏本番！熱中症は命にかかわる危険なものです。改めて熱中症について知り、もしも熱中症になってしまったときに自分や周りの人の応急処置ができるようにしましょう。

熱中症になりやすい環境

- ◆ 気温や湿度が高いとき
- ◆ 風がないとき
- ◆ 急に暑くなったとき
- ◆ 日差しや照り返しが強いつき



熱中症になりやすい状態

- ◆ 寝不足のとき
- ◆ 朝ごはんを食べていないとき
- ◆ 下痢や発熱があるとき



意識がない
ときはすぐに
119番通報！

熱中症かなと思ったら



- ① 風通しのよい日かげで休憩する。

- ② 頭や首を冷たいタオルなどで冷やす。



- ③ わきの下や足の付け根など太い血管があるところを氷のうで冷やす。

- ④ 冷たいスポーツドリンクなどを飲む。



救急車を待っている間に

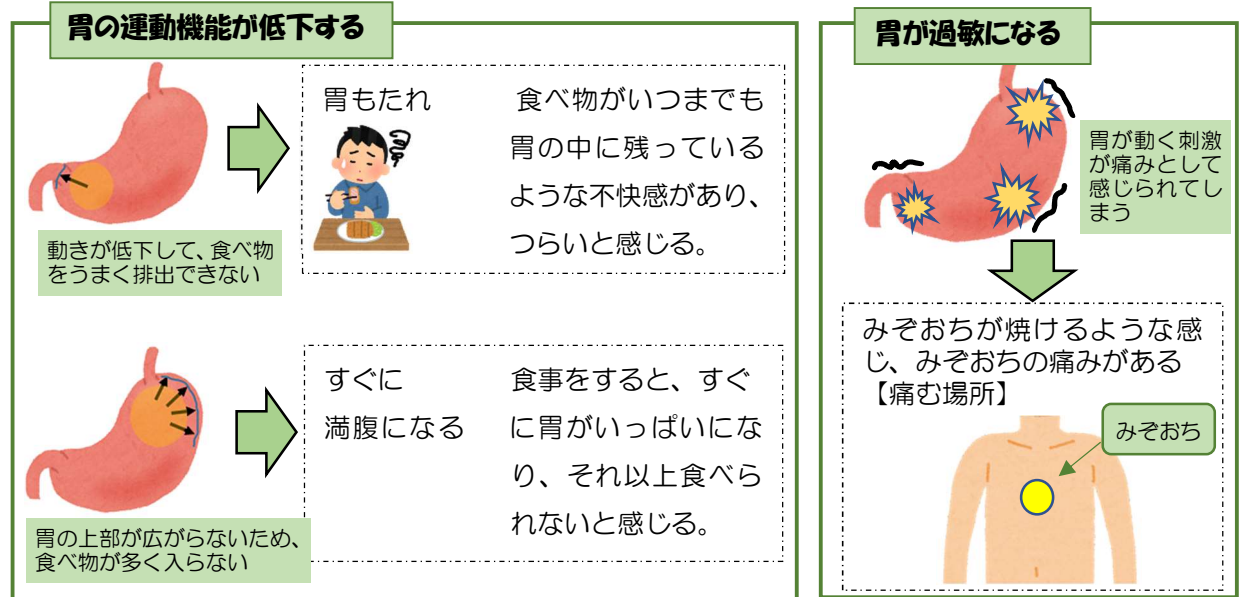
- ① 涼しい場所に避難し、衣服をゆるめる。
- ② 氷のうや保冷剤で太い血管があるところを冷やす。水をかけてうちわなどであおぐのもよい。
※反応が悪い場合は無理に水などを飲ませないようにしましょう。



6月の保健室来室者は、5月に比べ体調不良を訴えての来室がかなり増えました。問診から生活習慣が原因の一つと考えられる生徒が多くいましたので、改めて自分の生活を振り返ってみましょう。

知ってほしい！ 「機能性胃腸症」

こんな症状ありませんか？ ・胃もたれ ・すぐ満腹になる ・みぞおちの痛み ・胸やけ ・吐き気
機能性胃腸症とは、検査で胃に炎症などの異常が認められないのに、胃のもたれや痛みなどの症状が長く続く病気です。「機能性ディスぺプシア」ともよばれます。症状が続くときは、内科や胃腸科を受診しましょう。



予防するために食生活を心がけること

① 食事に注意しましょう

噛まずに食べると、食べ物が胃の中に長く留まるため胃に負担をかける。

よく噛んで食べる

食事を抜くと、胃に負担がかかる。朝起きた時は長時間空腹が続いている状態なので、必ず朝食を食べよう。

3食きちんと食べる

刺激がある食品をさける

- 胃に刺激を与える食品の例
- ・ 脂肪分が多い食品
 - ・ 固い食品
 - ・ 辛み強い香辛料など

② ストレスをためないようにしましょう

体を動かす、話を聞いてもらうなどのストレス解消法を実践しましょう。

③ 規則正しい生活を送りましょう

決まった時間に寝て、睡眠時間を十分にすることが大切です。

