

# ぼけんだきよじ



今年は何れ年になく早い梅雨明けとなりました。いよいよ本格的な夏を迎えようとしています。

梅雨が明けてしばらくの間は「梅雨明け十日」などと言われ、よく晴れて暑い日が続きます。

体には、より暑さが厳しく感じられる時かもしれませんね。

さか、1学期も残りわずか。暑い夏を乗り切るためにも、規則正しい生活をして体力をたくわえておきましょう。



## 食中毒!!

ニホからかたまたま本番です!

湿度が高く、ジメジメした日本の夏は、食中毒菌が繁殖しやすいので「食」の管理には十分、気を付けなければなりません。まだまだ油断はできませんよ。

一番の予防は、食中毒菌を体に入れないことです!!

- 次のようなことは、気を付けて、食中毒を防ぐようにしましょう。
- 食品は鮮度のよいものを!
  - 器具は清潔に!
  - 生ものはさける!
  - つくり置きはしない!
  - 冷蔵庫を過信しない!
  - よく手を洗う(石けんを!!)



★ 菌をこけない ★ 菌を増やさない ★ 菌を殺す(加熱) ★ ホットです

平成30年7月3日  
薬部中学校  
保健室

## 夏の健康 “汗の役割としまっ”

汗かきの人と汗をかかない人、暑さに強いのはどちらだと思いますか?



汗は私たちの体温が上がりすぎないようにする役割をもちます。つまり暑い時こそ汗をたくさんかくほど、体温が上がりにくいということです。からだを動かして、その際に大切なのは、水分補給と汗のしませず。

運動時の水分補給は筋肉の痙攣や判断力の低下を防ぎます。ジュースなどの糖分がたかさん含まれているものではなく、水やお茶、スポーツドリンク(糖分に注意)で水分を補給するのがよいでしょう。



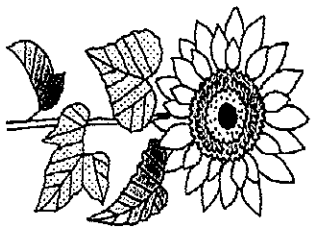
かいた汗は、放り、ておかげ、タオルですぐにふき取るように心がけましょう。汗をそのままにしておくと、バクテリアによってよく感じますし、汗腺に細菌が増えて汗のにおいやあせもの原因に。よく汗をかいたら制汗剤のローションをすく人がいますが、ローションは必ずふくこと。制汗剤スプレーの使いすぎは汗をかきを抑えてしまうので、体温が下がらずホバーヒートをおこしてしまう原因になります。

## 夏に多い誘惑...断り方は?

もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたはどのように断りますか?



- ★ 大切にしているものを理由に断る
  - ★ 特定の人物を出して断る
  - ★ なぜやらないかを理由を述べて断る
- 「部活動で大切な試合を控えているから」「目指しているから」「先生と約束しているから」など
- 「お酒やタバコを始める年齢が低いほど、依存症になりやすいから」など
- ★ ちゃんと断るコツが大切。本気の友だちなら、断るとわかってくれるはず。先日の薬物乱用防止教室で学んだことを思い出してください。



# 熱中症に見る数字

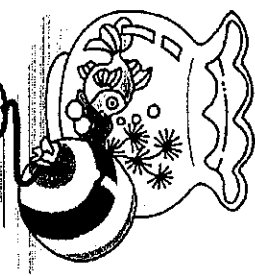
これ、何の数字？

01 26,702人 2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数(全国)。1日あたり約860人、搬送されたこととなります。

02 9,646人 Q1の中で、入院治療が必要になった人数。

03 31人 Q1の中で、初診で死亡が確認された人数。

参考：消防庁「平成29年7月の熱中症による救急搬送状況」



# 熱中症になりやすいのは、こんな人！

**サッカー部の Aくん**

Aくんはサッカー部の1年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ！

30度をこえる炎天下でがんばっていたら...

**あれ？立ちくらみ**

それにこむら返りも

それ、熱中症の症状です

**剣道部の Bくん**

Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら...

**なんだから来たかたどるくら**

吐き氣もするよ

それ、熱中症の症状です

**吹奏楽部の Cさん**

Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで遅いまでの下稽で休んでいました。今日は張り切り下で長時間の練習をしていたら...

**ふいてふいても汗が出る**

からだもすごく熱い！

それ、熱中症の症状です

**なにが暑かったの？**

テント勉強が嫌いで睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。

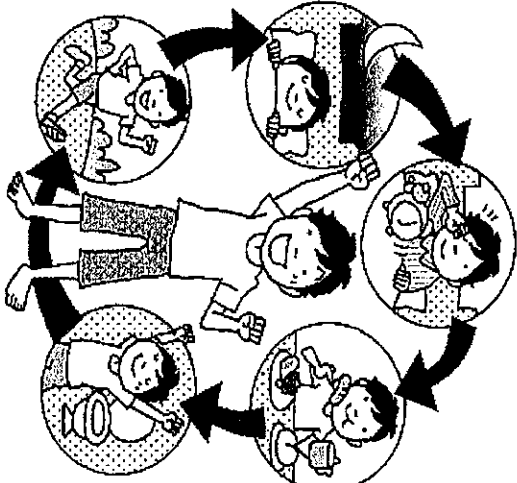
**なにが暑かったの？**

湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がりやすくなります。

**なにが暑かったの？**

病室明けで体力が下がっていたり、下稽でからだの水分が減っている時、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。

暑さに負けないからだをつくらう！



## 熱中症を防ぐための3ポイントを部活の休憩時間に

- 水分補給**..... 休憩時間には、必ず水分をとりましょう。汗をたくさんかいた後はスポーツドリンクでもOK。
- 体内の温度をさげる**..... 涼しい日かげや室内に移動して、体内の温度をさげましょう。服装を少し緩めると、からだの熱を外に出していきます。
- 声かけ**..... 「しんどくない？」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。

このまめに水分補給をしましょう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。