

# 若い樹

宮城県立支援学校岩沼高等学園

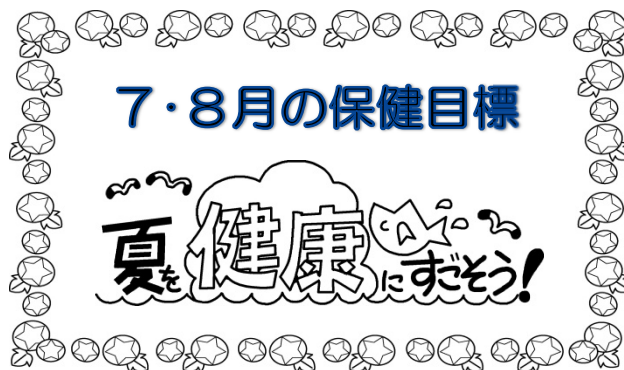
保健だよりNo. 4

平成28年7月1日

梅雨は寒い日があったり、じめじめした暑さがあったりと、体が天気の変化についていけず体調をくずしやすい季節です。

梅雨が明ければ本格的に暑くなり、夏がやってきます。今から少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。

そして、夏を健康に過ごせるようにしましょう。



## ★夏バテにならないように気をつけること★

### ★生活のリズムをくずさない

基本の「はやね・はやおき・朝ごはん」を守りましょう。

### ★クーラーに当たりすぎない

風を直接からだに当てないようにしましょう。寝る時は、つけっぱなしにせずタイマー機能を利用しましょう。

### ★きちんと水分補給

のどが渴いたと感じた時は、脱水状態になっている可能性があります。のどが渴く前に、こまめに水分補給をしましょう。お茶・水がよいです。

### ★色の濃い野菜を食べる・朝食をしっかりとる・たんぱく質を多めにとる

暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまいます。色の濃い野菜でビタミン類の補充をしましょう。しっかりした体をつくるためには、たんぱく質が必要です。

1日の始まりにしっかり体と頭を起こすため、朝食をとりましょう。

## 夏休みに病院受診を！

健康診断の結果、病院受診が必要との結果を受け取り、まだ受診していない人はいませんか？夏休みを利用して、ぜひ受診してください。はやめはやめの対応が大切です。受診した時は、受診結果報告書の提出をお願いします。

裏面もあります。

# 熱中症について知っておこう！

## ◆どんな症状があるの？◆

- ◆めまい・失神（立ちくらみ）
- ◆手足のしびれ・気分の不快
- ◆筋肉痛・筋肉の硬直
- ◆頭痛・倦怠感

## ◆熱中症かもしれない！そんな時はどうすればいいの？◆

- ◆風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内に避難させる。
- ◆衣服を脱がせ、うちわや扇風機であおぎ、体を冷やす。
- ◆冷たい水（塩分も補えるスポーツドリンクが最適）を与える。  
（自力で水分補給ができない場合は、緊急に医療機関に搬送する。）

## ◆熱中症にならないために気をつけること◆

### ◆暑さを避ける

#### ①行動

暑い日は無理をしない。日陰を歩く。涼しい場所に避難。休憩しながら活動。

#### ②住まい

窓からの日差しをさえぎる。風通しをよくする。我慢せず冷房活用。

#### ③衣服

黒色系の素材を避ける。ゆったりした衣服。日傘・帽子を活用。

### ◆こまめに水分補給

#### ①タイミング

のどが渇く前、暑いところに入る前から。起床時、入浴前後。

#### ②飲み物

水もしくはお茶。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

### ◆暑さに備えた体作り

日頃から30分程度の運動（ウォーキングなど）で汗をかく習慣を身につける。



お出かけの  
おともに！