



保健だよ！

雄物川高等学校
令和5年7月

いよいよ夏休みに突入します！夏休みとは言っても、補習や部活で皆さん大忙しだと思います。夏バテで食欲がなくても食べられるものを少しでも食べ、休めるときにはしっかり休養をとり、この夏を乗り切りましょう！8月にまた元気な姿の皆さんにお会いできることを楽しみにしています！よい夏休みを☆

横手市内の学校に、山田眼科医院の山田先生から目に関するお便りが届きましたので裏面に掲載しております。

夏期休業中のお願い～暑い夏を乗り切るために～

夏休み中でも普段の生活リズムは崩さず、毎朝の3ステップを意識して過ごしましょう！

①毎日決まった時刻に起きましょう！

脳のリズムがリセットされ、体の新しい1日が始まります。

②カーテンを開け、太陽の光を浴びましょう！

明るさを感じとることで、脳の目覚めにつながります。

③朝ご飯をしっかり食べましょう！

寝ている間にも脳のエネルギーは使われているので、脳のエネルギーを補給しなければその日は頭が働きません！朝食で脳と体にエネルギーを補給しましょう。また、便秘解消にも効果的です。



知ってる？暑熱順化！

しょうねつじゅんか

暑熱順化とは、夏の暑さに体が慣れる状態のことです。

～暑熱順化による変化～

- ・体から熱を逃がしやすくなり、熱中症になりにくくなる！
- ・汗をかく機能が高まり、汗がサラサラになる！（ベタベタ汗は悪い汗）

～暑熱順化に有効な対策～

- ・涼しい時間帯にウォーキングや自転車などで汗をかく
- ・暑さが厳しくない日は、冷房をひかえて体を慣らす
- ・シャワーだけではなく、お風呂に入って汗をかいておく
- ・自律神経が乱れないようにしっかり睡眠をとる

症状と応急処置

熱けいれん



熱失神

- 足、腕、腹の筋肉に痛みをともなっけいれん

- 脈や呼吸が速くなる
- 顔色が悪くなる
- 唇がしびれる
- めまい・失神



生理食塩水を補給し、涼しい場所で安静にさせる。

熱疲労



- 全身倦怠感・脱力感
- めまい
- 吐き気・おう吐
- 頭痛



涼しい場所に運び、衣服をゆるめ、頭を低くして寝かす。水分を補給する。

熱射病



- 異常な体温の上昇
- 意識障害
- 吐き気
- めまい
- ショック状態
- 死亡



体を冷やししながら、できるだけ早く病院に連れていく。

熱中症の対応として

左の3つを覚えておきましょう。

体を冷やす場合は太い血管がある

- ・首
- ・わきの下
- ・足の付け根

を冷やしましょう。