



7月に入りました。6月下旬は雨の日が多かったのですが、7月の訪れを待っていたかのように、お天気も良くなり海の色も夏本番の色になってきましたね。

学校でもプールの授業が始まり、遠泳大会に向けた海練習も明日から始まります。海に入り慣れている皆さんも、海に入るまでの健康管理と、入ってからの危機管理をしっかりと、海や水泳の授業や遊びを楽しんでください。

あと数週間もすれば各部活の遠征も控えている夏休みに入ります。大きなケガや病気なく、1学期を元気に締めくくりましょう！

## 7月の補食・食育内容

5日(金) ヨーグルト

10日(水) お弁当の日

ローカルベーカリー

「パッションゼリー」

12日(金) ヨーグルト

17日(水) ヨーグルト飲料

## ～遠泳大会(7日実施)に向けて～

遠泳大会に向けて、1日(本日)から8日(月)まで、健康チェックが始まります。宿泊行事と同様に、毎朝、検温と健康チェックします。

保健体育科の「水泳参加確認カード」とは、別の様式です。

「水泳参加確認カード」は体育の授業がある日に必ず提出し、

「健康チェックカード」は毎日提出です。朝、必ず健康チェックをしましょう！

保護者の皆様もご協力をお願いします。



## ～7月の保健目標～

夏を健康に過ごそう！

## 熱中症の予防から対応まで



### 部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではどの渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。

30分に1回は休憩を

### たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。

塩分量は0.1～0.2%

### 水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。

すぐに病院へ搬送

### 冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

### どっちが危険?

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3～4日で汗を上手にかき、3～4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。

どちらも無理は禁物!

### 炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。

炎天下では帽子を

### こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分と塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。

手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

### 救急搬送が必要な時は

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。

絶対1人しなない!