



その生活リズム、早く直そう



長い夏休みで生活リズムが崩れていませんか？この時期は夏の疲れが出やすい時期なので、栄養・睡眠・休養をしっかりととりましょう。また、まだまだ暑い日が続きますので、熱中症予防も忘れずに！

今月の保健目標:安全な生活を心がけよう!!

みなさん、熱中症予防は十分にできていますか？保健室では、6月後半頃から熱中症であろう症状の来室者が増えています！！熱中症になる前に自分で体調管理をしっかりと行いましょう！

熱中症とは？

熱中症は大きく分けて4つの型があります。



①熱失神

炎天下にじっとしていたり、立ち上がった時、運動後などに起こる。血圧が低下し、脳に血液を十分に送ることができず、めまいや失神を起こす。

②熱けいれん

ミネラルを補給しないまま水分だけを摂取することで血液の塩分濃度が低下し起こる。大量の発汗、身体のおちこちの筋肉の痛みとともにけいれんを起こす。

③熱疲労

大量の発汗や不十分な水分補給などの脱水により起こる。全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などを起こす。

④熱射病

体温調節が破綻して起こる。高体温と意識障害が起きる。適切な措置が遅れると、高体温から多臓器不全を併発し死亡率が高くなる。

熱中症を防ぐために

①睡眠をしっかりとる

十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。

②バランスのとれた食事と水分補給

水分補給は、小まめに、また喉が渴く前に、お茶やスポーツドリンクを飲みましょう。

③マスクの着脱について

身体的距離が確保できる体育の授業ではマスクを外しましょう。

