

保健だより

# えがきお

川口市立岸川中学校 保健室 令和4年7月1日

連日、気温35℃を超える猛暑が続いています。暑さにより体力を消耗しますので、睡眠は十分にとってください。また、熱中症予防のために、必ず水筒に冷たい飲み物（水・お茶・スポーツドリンク）を持って来てください。



## 熱中症に要注意！！



### 熱中症は、いつでも、どこでも、だれでもなる・・・

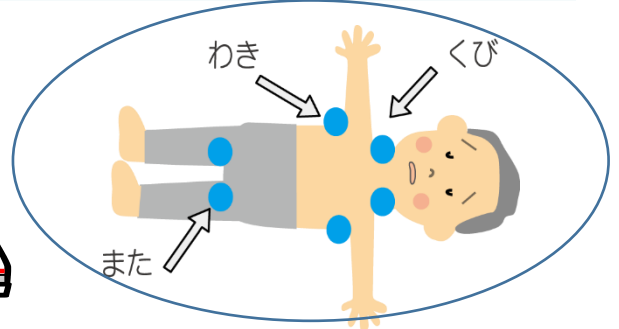
人間は約60～70%が水で構成されていますが、水分はいつも出入りがあり、成人では通常1日に約2～2.5Lの水分を摂り、ほぼ同量の水分を尿、大便、発汗で排泄して、体内の水分量を一定に保っています。このバランスが崩れ、体重の1%程度の水分を失う（50kgの子で500ccの汗）と、のどの渴きを感じ、5%失うと、「**頭が痛くなる**」「**頭やからだが熱くなる**」「**頭がくらくなる**」「**からだ全体がだるい**」「**気持ち悪くなる**」「**手や足がつる（びくびくする）**」などの**熱中症の症状**が出てきます。

熱中症は、このような水分の喪失や体温の上がりすぎで起こります。健康な人でも、部屋や車の中にも、夜でも、湿度が高いだけでもかかる可能性があります。

#### 熱中症が疑われるときは

- 涼しい場所へ移動する
- 衣服をゆるめ、体を冷やす（特に首・足の付け根・脇）
- 水分・塩分・経口補水液を補給する

**自分で飲めないときは、救急搬送！**



#### 熱中症予防のために

- ・ 3食をきちんと食べて食事から水分と栄養素を摂る
- ・ 水分をこまめに摂る
- ・ 睡眠をしっかり取る



熱中症を予防するためには、水分の他に、塩分やミネラルも必要です。朝ごはんには、水分を含んだ果物などをプラスしましょう。

熱中症予防には、味噌汁や野菜がたくさん入ったスープが最適です。

#### ・運動中は、休養と水分補給

**運動するときにはいつ飲む？**  
 …… 運動前・運動中に意識して飲む

運動前と運動中に、  
**スポーツドリンクを活用しよう**  
 適度に冷やして摂ろう！  
 (5～15℃) 一回にコップ1杯程度ずつ

運動の前は、30分～1時間をかけて250～500ml、運動中は20分おきくらいにコップ1杯(200ml程度)を摂りましょう。運動後のガブ飲みは禁物。5～15℃が、カラダが速く吸収する適温です。

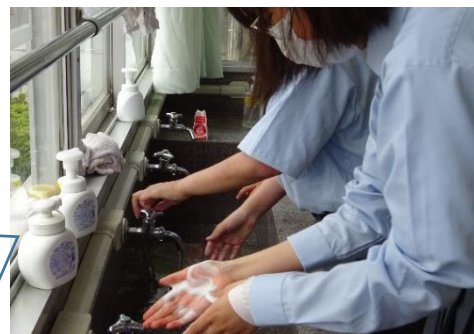
6月15日(水)~17日(金)

## 「歯みがきしよう Week」 & 「手洗いチェック Week」実施しました



朝、保健委員が昇降口で、登校した生徒の手にスタンプを押しました。

みんな、教室に入るとすぐに、石けんで手を洗いました。指の間や、爪先までていねいに手を洗い、スタンプを洗い流しました。



### 歯みがきしよう WEEK 点検結果

スタンプをきれいに洗い流しました

	5/15(水)	5/16(木)	5/17(金)
1年1組	81.2%	96.8%	<b>100%</b>
1年2組	90.3%	<b>100%</b>	93.8%
1年3組	89.8%	89.0%	93.1%
1年4組	93.3%	80.0%	80.0%
2年1組	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>
2年2組	90.6%	<b>100%</b>	<b>100%</b>
2年3組	96.4%	92.8%.(	100%
2年4組	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>
3年1組	96.6%	96.6%	96.6%
3年2組	96.7%	96.7%	96.7%
3年3組	92.3%	<b>100%</b>	<b>100%</b>
3年4組	96.6%	<b>100%</b>	<b>100%</b>
5組	90.9%	<b>100%</b>	90.9%

コロナウイルスの感染を防ぐために、手洗いの呼びかけをしても、手洗いをしてくれない人がいたので、みんなに手を洗ってほしかったので、このキャンペーンを企画しました。

キャンペーンを実施して、自分から手を出してくれた人や、ちゃんと教室で手を洗ってくれる人が、たくさんいたので、キャンペーンを実施してよかったと思いました。

みんな、しっかりと手を洗ってくれて、とても嬉しかったです。

保健委員長

### 7月8日(金)15:40~ 学校保健委員会を開催します

※各クラス保健委員、運動部部長が参加します

定期健康診断・新体力テストの結果等から、岸川中生徒の健康実態を把握します。また、今回は、熱中症予防のため、(株)タニタ から講師にお招きしてご指導いただきます。

【保護者の方も参加できます。参加をご希望される方は、学校へご連絡ください】

**TANITA**  
Healthy Habits for Happiness

(株)タニタは、国内で初めて、「ヘルスマーター」を販売した会社です。

血圧計など、色々な先進の健康器具を製造・販売しています。