

ほけんだより7月 がつ

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2018年7月号 (Vol. 7)

7月に入ってから、全国各地で地震や大雨による災害が頻発しています。近畿地方も梅雨が明けましたが、台風も接近しており、油断はできません。日頃から、時、場所、場面などいろいろなことを想定して備えをしておきましょう。

- 緊急避難経路は頭に入っていますか
- 緊急用持ち出し袋の中身はそろっていますか
- 備蓄品はそろっていますか
- 緊急時持ち出し袋の中身や備蓄品の期限は切れていませんか
- 家族で避難方法や避難所、連絡方法など確認していますか
- 危険箇所マップやハザードマップは確認していますか
- おうちの中や周辺に危険なところはないですか

暑い夏を乗り切るために！ こんな栄養素を取り入れよう！！



日焼けのケアにも大切な栄養素です。



夏野菜では、カボチャやトマト、ゴーヤにも含まれています



食材の傷みも抑えてくれます。



これらのタンパク質はパワーの源！貧血予防にも。

暑さに慣れよう！「暑熱順化」 しょねつじゅんか

- ◎軽い運動をする
- ◎エアコンを使いすぎない
- ◎お風呂に浸かる



汗をかくのがうまくなり、暑さに強いからだに！

熱中症に気をつけよう

- ☆ 熱中症になりやすいのは
 - 前日又は朝に比べて急激に湿度と気温が上がった日、しかも風がない日
 - 睡眠不足の翌日
 - 食欲が落ちているとき
 - 体調が思わしくないとき
 - 急に激しい運動を行ったとき

- ☆ 熱中症の予防のために
 - 自分に合った睡眠・栄養・運動を心がけましょう
 - 規則正しい生活習慣を維持しましょう
 - 運動と水分・ミネラル摂取のバランスを考えましょう
 - のどが渇く前に水分を補給しましょう
 - 無理をせず、こまめに休息を取りましょう

- ☆ 熱中症の症状と救急処置
 - 熱失神・・・暑さが原因で血圧が低下し、めまいや失神などが生じる
 - 熱けいれん・・・大量の発汗で水分と塩分のバランスが崩れ、手足・腹部に痙攣が生じる
 - 熱疲労・・・大量の発汗により脱水や高体温が進むと頭痛・吐き気・疲労感が生じる
 - 熱射病・・・症状が進行すると、40度以上の高熱や意識障害、麻痺など重篤な症状に進行します。救急処置を行うとともに、一刻も早く救急車を要請します。

【救急処置】涼しい場所に移動し、衣服を緩め、脚を高くして寝かせます。高熱の場合は首や脇の下、太ももの付け根などを冷やし、可能なら水分補給を行います。霧吹きで水をかけたり、うちわで扇いだりすることも有効です。体温、脈拍、意識の確認を行います。

