

保健だより 7月

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2019年7月号 (Vol.7)

期末考査が終わり、いよいよ球技大会開催となります。

けがなく元気に楽しむために、ひとりひとりが自分のコンディションを整えておきましょう。

今年は梅雨入りが遅く、まさに梅雨本番のお天気で気温は比較的低めですが、湿度が高く、日ごと、時間ごとの気温差も大きくなっています。

普段あまり運動をしていない人は特に、熱中症やけがに気をつけてください。

ココに注意！

☆前日はしっかりたっぷり質の良い睡眠をとりましょう

☆食事をきちんととりましょう

☆水分はこまめに摂取しましょう

☆汗をかいたら塩分も補給しましょう

☆こまめに休憩をとりましょう

☆うちわやタオル、保冷剤などを活用しましょう

☆直射日光を浴びすぎないように、ガードしましょう

☆楽しく参加することが一番なので、くれぐれも無理や無茶をしないように！！！！



けがや気分不良のときは・・・

☆近くの先生に申し出ましょう

☆擦り傷などは外の水道できれいに洗ってから保健室に来てください

☆気分が悪い場合は1人で移動せず必ず誰かに付き添ってもらってください

☆捻挫や突き指などはすぐに冷却し、安静を保ちます

☆外傷によるもの以外の鼻出血はキーゼルバッハ部を5分以上圧迫し安静にします

タオル、ポケットティッシュ、飲み物、保冷剤などは身近に携帯しておきましょう

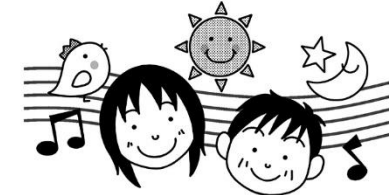
持ち物には記名し、ゴミの後始末も自分で行いましょう

夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ゆるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



ペットボトル症候群に注意！

ペットボトル症候群＝清涼飲料水ケトーシス・清涼飲料水ケトアシドーシス



清涼飲料水もたくさんの種類がありますが、そのほとんどに大量の糖分が含まれています。水分補給のために清涼飲料水ばかりを飲んでしまうと“ペットボトル症候群”を起こす可能性が高くなります。症状としては、倦怠感やイライラ、のどの渇き、多尿、吐き気などです。これを解消しようとしてまた清涼飲料水を飲むという悪循環に陥りやすく、重篤な場合は意識障害を起こし、命に関わることもあります。

こまめに水分補給をすることは大切ですが、「何を飲むか」をよく考えるようにしましょう。