

ほけんだより 6月

平成27年 6月号 大分県立玖珠美山高等学校 保健室

雨ですっきりしない天気が続いています。6月に保健室の来室した人たちもすっきりしない症状が続き、気持ちも落ち込み気味と感じました。

しかし、私は、梅雨時期は嫌ではなく、心静かになれて、「私は今、エネルギーをどんどん貯めているんだ!」と、思っています。

いろいろな色のアジサイを見つける楽しみもありますしね(*^_^*)

晴れの日があれば雨の日もある。夏に向けてエネルギーを貯めていきましょう。



★食中毒に気をつけよう!

つけない

手の雑菌、調理や食事の前に洗い流そう。

増やさない

食品・食材を長時間放置しない。

ハヤク、レインウコニイレー

食中毒予防の3原則

やっつける

原因菌のほとんどは熱で死滅! 食材は加熱しよう。

食中毒かな?と思ったら...

むやみに市販の薬で症状をおさえないで早めに受診しよう。

★高校生のみなさんはお弁当にも注意をしましょう。

- お弁当などを暑い時期や長い時間持ち歩くときは、涼しい場所や保冷材を使って保管する。
- 火を入れるものは中心までしっかり火を通す。そして、冷ましてからフタをしめる。
- 果物、生野菜などはよく洗って、水気をしっかり取る。
- 酢や梅干しは菌の増殖を抑える効果がある、とされています。

★もし、下痢になってしまったら…(寝冷えやかぜでも起こります。)



水分を十分に補給し、脱水症状を防ごう。



安易に服用せず、医師の指示を仰ぎましょう



1日に何度も水っぽい便が出る、便に血が混じっている時は病院へ。

★熱中症にも気をつけよう!!

今年の梅雨入りは、昨年と同じくらいでしたが、今年はなんとなく肌寒いような気がしています。こんな時に気温が上がると、熱中症が大発生します。熱中症は、体調不良のときに起こりやすく、また、睡眠や食事とも深く関係しています。期末考査で睡眠不足の人は要注意です。なぜなら、熱中症は、翌日出る場合もあるからです。テスト勉強は、体調・生活のコントロールがベースにあることをお忘れなく!!

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

| | | |
|--|---|---|
| 気象条件 <ul style="list-style-type: none"> ◆暑くなりはじめの時期 ◆急に暑くなった日 ◆熱帯夜(最低気温25℃以上の夜)の翌日 <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。</p> | 体調 <ul style="list-style-type: none"> ◆食事をきちんととっていないとき ◆かぜや下痢の後 ◆睡眠不足のとき <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p> | 環境 <ul style="list-style-type: none"> ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日ざしが強い ◆風が弱い <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p> |
|--|---|---|

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらには症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!

では、こんな場合は?

- 冷夏は、熱中症になりにくい?
- 水分補給は、のどが渇いてからでいい?
- 衣服の色や形は、関係ない?

冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くないでも発生するのが特徴です。

のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。

黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすです。

参考:「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

★熱中症予防と注意点~体を夏モードに切り替えよう!~

こまめに水分補給と言われますが…

今月まで注意!!

糖分のとり過ぎ

世界保健機関(WHO)は、2014年3月、肥満やむし歯を予防するため、一日の糖分摂取量をこれまでの半分とする指針案を示しました。

新しい指針では、総摂取カロリーに対する糖分の割合を5%未満としています。これを砂糖の量にすると、およそ25g。清涼飲料水の中には、ペットボトル1本に含まれる糖分が40gを超えるものもあります。熱中症の予防には、水分補給が大切ですが、糖分のとり過ぎに注意して、飲みものを選びましょう。

暑さへのからだのならし方 ~「暑熱順化」って?~

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。

ならし方 その① 汗をかき習慣をつけておく
こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかき習慣をつけておきましょう。

ならし方 その② 運動をする
まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさぬようにしましょう。

これも大事! 体力をつけておく
暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

ここをチェック!!

■栄養成分表示 100g当たり

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | …00kcal |
| たんばく質 | …0g |
| 脂質 | …0g |
| 炭水化物 | …0g |
| ナトリウム | …0mg |

「炭水化物」と表示されている部分が、含まれる糖分の量を示しています。

受診・治療をすすめられたら、
Come early!
早めに病院へ行ってみましょう。