



保健だより7月



みなさんこんにちは。生徒保健委員会です。7月に入り暑い日が増えています。みなさん元気に過ごしていますか？
 これからの時期は、気温の高い日が多くなります。体調を崩さないように元気を張りましょう。
 今回の保健だよりは、熱中症と頭痛について書きました。是非読んでください。

大分県立玖珠美山高等学校
 7月号担当
 3-2 梅木 来賀
 森 瑞稀



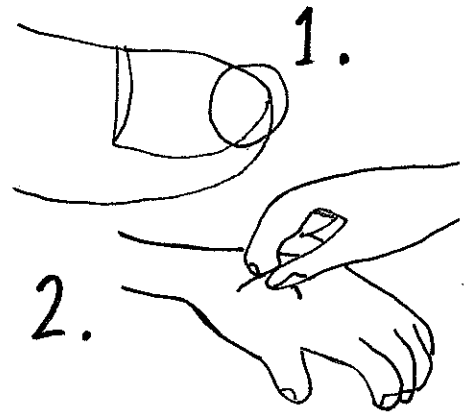
◆熱中症にご注意!!

学校での熱中症は運動部の活動中、体育の授業中に多く起っています。熱中症は体に熱がたまり体温上昇を起こし、年間を通して発生しますが、7月から8月の発生件数が多いとみられます。もし、周りの行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。

*熱中症? 脱水しているかチェックしてみよう!

体から水分や塩分が失われると体の調子が悪くなります。

1. 指押しセルフチェック (フィンチテスト)
 - (1) 手の親指の爪を逆の指でつまむ
 - (2) つまんだ指を離したとき、白かった指の色がピンク色に戻るのに3秒以上かかれば脱水を疑います。
2. 皮膚の張りをチェック (ツルゴールテスト)
 - (1) 手の甲の皮膚をつまみあげ、離すと
 - (2) 2秒間経っても戻らない場合は、脱水を疑います。



*予防のために...

- 運動前・後、また喉が渇前に、こまめな水分補給!
- 汗をかく前に塩分・糖分の補給
- 暑い日や湿度の高い日、風のない日、体調の悪い日は、無理をしない
- 毎日熱中症指数を言周へ対策しよう(2階の中央廊下に)

◆なぜ冷たいものを食べるとう頭痛が起こるの?!

みなさんは、アイスクリームやかき氷を食べたときに、頭痛がキーンとあった!! そんな経験ありませんか? 実はこの現象には、「冷たいものの摂取または冷気吸息による頭痛」という名前がついていて、以前は「アイスクリーム頭痛」とも呼ばれていました。いくつかの説がありますが、冷たさを痛みと間違っただけが原因で起こると考えられています。前頭部や側頭部に短時間強い痛みが起きますが、痛みはあまり続かず10分以内に消失します。



Q: 予防法 → A: むくり食することで予防できます。

Q: 対処法 → A: おでこを冷やしましょう。

毎日アイスや冷たいものばかり食べていると...



- ① 胃腸の機能が弱まって、うまく栄養を吸収できなくなってしまう。
- ② 夏バテにつながることもあるので、冷たいものは、ほどほどにしましょう。

