

# ほけんだより



大分豊府高校 保健室  
令和2年 7月

梅雨でじめじめした日が続いてますが、梅雨が明けると本格的な暑さがやってきます。急に暑さが厳しくなるため熱中症に要注意です。いつも以上に生活リズムに気を配り、上手に対策しましょう。今年は夏休みが短いですが、楽しい思い出が作れるといいですね。

## 熱中症の症状について

軽症

- めまい、たちくらみ、手足がつる、筋肉痛、手足がしびれる



- ズキズキするような頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感（だるさ）、虚脱感（力が抜ける）

重症

- 高体温（汗を全くかかない、皮膚が熱い）、意識障害、けいれん、運動障害（歩けない、走れない）



### 熱中症の応急手当は

### あわてず・すみやかに

涼しい場所に移動して安静にする



- 首筋・わき・足の付け根を冷やす
- うちわやタオルであおぐ

スポーツドリンクや飴・タブレットなどで水分・塩分を補給する



- 意識がなければ救急車を呼ぶ
- ホースで全身に水をかける

## 熱中症

声をかけて仲間を助けて



**学**校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間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。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしようか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



## 「う」のつく食べ物で暑気払い

**夏**の土用の丑の日といえ  
ば？ うなぎはもちろん、他にも「う」のつくものを食べると、元気に夏を過ごせると言われています。



これらの食材を取り入れて元気の毎日を！

うなぎ

タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。栄養価が高く、夏バテ防止にも。

うどん

消化しやすく、胃腸にやさしい。食欲が落ちているときにもおすすめ。

うめ干し

疲労回復効果のある、クエン酸がたっぷり。夏に不足しがちな塩分の補給にも。



## 保健室からのお知らせ

**受診が必要な人に受診報告書付きの健康診断結果を順次お渡ししています。**

早めの受診をお願いします。受診後は担任の先生または保健室まで用紙を提出して下さい。今年度の総合結果につきましては、すべての健康診断が終了後、全生徒にお渡しする予定です。いましばらくお待ちください。



一人ひとりが  
できることを  
きちんとしてよう



生活リズムを整えて  
コロナに負けない  
体力をつけよう！