

ほけんだより 9月号

川口市立芝西中学校 保健室 令和2年9月2日発行

2学期が始まりました

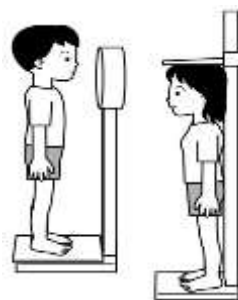
夏休みが終わり2学期が始まりました。今年は猛暑日が続いたり、新型コロナの影響で例年とは違う日常でしたが、体調は万全ですか？2学期も、一人一人が意識して人との距離をとったり、こまめな手洗いを行ったりして新しい生活様式での学校生活を送るようにしましょう。

まだまだ暑い日が続きますが、こまめに水分補給をし熱中症を予防しましょう。また、水分補給だけでなく、生活リズムを整えることも大切です。十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動で元気な体を作りましょう。

9月の健康診断日程

- 9月 3日（木）発育測定（2年生、3年生）
- 9月 4日（金）発育測定（1年生）
- 9月 7日（月）心臓検診（1年生、該当者）
- 9月11日（金）眼科検診（3-1、3-2、1年生）
- 9月18日（金）眼科検診（3-3、3-4、2年生）
- 9月25日（金）歯科健診（3年生、2-1、2-2）
- 9月29日（火）歯科健診（1年生、2-3、2-4）

※歯科健診の当日は、いつもより丁寧に歯みがきをしてから登校してください。



熱中症を予防するために

○涼しい服装をし、涼しい場所へ避難をしよう

- ・外に出る時は帽子をかぶり、薄着をしましょう。
- ・外にいる時は、風通しの良い日陰や、クーラーの効いた部屋で一休みしましょう。また、長時間直射日光を浴びることのないようにしましょう。



○こまめに水分補給をしよう

- ・屋内外に関わらず、こまめに水分補給をしましょう。「喉が渴いた」と思う前に飲むのが熱中予防につながります。十分な量を水筒に入れてきてください。
- ・熱中予防には、お茶や水よりも水分と塩分の両方含まれている、スポーツドリンクなどが最適です。



○無理はしないようにしよう

- 心身に不調を感じたら、すぐに近くの大人や周りの先生に申し出ましょう。
- 周りに具合の悪そうな友達がいたら、すぐに報告しましょう。

軽度から中等度の
脱水状態には…

経口補水液がお勧めです

経口補水液は軽度、中等度の脱水状態の食事療法として用いる飲料で、水分や塩分を速やかに吸収・補給できるよう、塩分と糖分量やバランスを調整したものです。脱水状態時、水やお茶には電解質が足りないため、水分だけを補給しても完全には治りません。脱水が進んだ時は、水だけよりも体に必要なナトリウムイオンなどの電解質がバランスよく含まれている、「経口補水液」が効果的です。

「経口補水液」はご家庭でも簡単に作ることができます。左の材料を用意し、これらをしっかり溶けるまで混ぜるだけで完成です。

健康な人にはあまりおいしくない飲み物ですが脱水状態の人が飲むとおいしく感じるそうです。飲みにくい人は、レモン1/2個分を絞った汁を加えると飲みやすくなります。

<材料>

- 水…1リットル
- 塩…小さじ1/2 (3g)
- 砂糖…大さじ4と1/2 (40g)

注意

- 一度にたくさん飲むと吐くことがあるので無理をせず、少しずつ飲むようにしてください。
- また、経口補水液で薬を飲まないでください。

9月9日は救急の日

～応急手当の基本は RICE の法則と覚えよう～

- Rest 動かさない
- Ice 冷やす
- Compression 押さえる
- Elevation 高く挙げる



新学期疲れにならないために…

- 1日に数分でも好きなことをする
- いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- 生活のリズムをみださない (早寝・早起き・朝ご飯)

