

保健だより 7月

北塩原村立裏磐梯中学校

平成30年7月2日(月)

文責：養護教諭 安斎 楓



毎日気温が高い日が続き、夏休みまであと14日となりました。気温が高いとグダグダしがちですが、暑さに負けないよう、規則正しい生活に心がけることが大切です。

【7月の保健目標】

夏季における健康管理をしよう



朝食を見直そう週間最終日の朝食摂取率100%でも…

6月11日(月)～15日(金)に朝食を見直そう週間に取り組みました。調査報告日の最終日の朝食摂取率は…100%でした。29名の裏中生は毎朝、朝食を摂って登校していることがわかりました。これは保護者の方々が毎朝、朝食を準備してくださるおかげだと思えます。

しかし、その朝食の中身を見てみると、しっかりバランスの良い朝食を朝から食べて登校できる生徒もいれば、とりあえず何かしら口にしてから登校する生徒がいるなど、食べているものは各家庭さまざまでした。午前中の学習内容がしっかり身に付くように早起き・朝ごはんを意識し、朝食をしっかり食べて登校できるようご家庭でもご配慮をお願いします。

ご用心!

夏の甘くて冷たい誘惑

夏の冷たい飲み物として、炭酸入りジュースやスポーツドリンクの人気の高い傾向にあります。ただ、これらの飲み過ぎは「糖分の摂りすぎ」に繋がりがやすく、食生活が乱れたり、体調を崩してしまうこともあります。水やお茶など、糖分が入っていないものを中心に選んでほしいと思います。(※ただし、運動などで汗をたくさんかいたときには塩分も摂る必要があるためスポーツドリンクがおすすめです。)

例



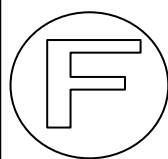
コカ・コーラの成分表示

100ml当たりの炭水化物は11.3g

炭水化物は砂糖の量を表しています。

500mlのペットボトル1本を飲んでしまうと56.5g(だいたいふたにぎり程)の砂糖を摂ることになります。

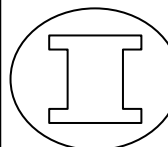
熱中症は『FIRE』で応急処置



Fluid…液体(水+塩分)の

経口摂取または点滴

- ・意識がある場合はスポーツドリンクを飲ませる。
- ・意識がもうろうとしていれば、できるだけ点滴を行う。



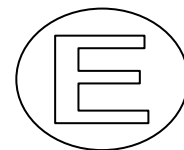
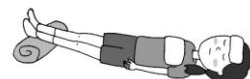
Ice…身体の冷却

- ・衣服を脱がせる
- ・氷嚢などで首筋、脇の下、足のつけ根、太い動脈が通る部分を冷却
 - ・水を体に吹きつける
 - ・うちわや扇風機で風を送る



Rest…運動の休止

- ・涼しい場所(木陰など。可能であれば冷房のある場所。)で休ませる。



Emergency

…「緊急事態」の認識
119番通報(救急車の手配)

意識状態

体温のチェック

現場での状況

気温

運動の強度と時間

などを救急隊員に説明

