

保健だより

令和3年7月9日発行
大島高校 保健室

鹿児島地方気象台は7月3日に奄美地方が梅雨明けしたと見られると発表しました。梅雨が明けたらよいよ夏本番です。

特に、部活動や体育祭練習に熱く励んでいる人たちは熱中症が心配です。暑さに負けそうというときは、水分補給の他にも、ビニール袋に入れた氷水や、濡れタオルなどで、首元や脇の下などを冷やすと少し涼しくなります。工夫して暑い夏を元気に乗り切りましょう。

熱中症 症状別重症度

I 軽	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
II 中	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
III 重	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

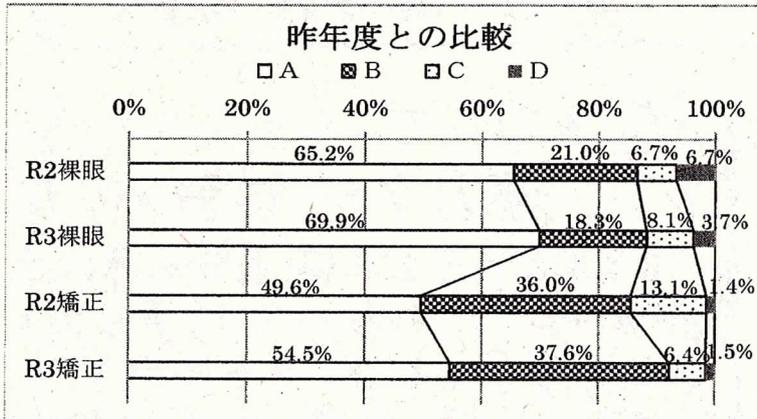
こんな人は 危険 熱中症の大

- 暑さに慣れていない、体力がない人**
- 寝不足、カゼ気味の人**
- がんばりすぎる人**

熱中症は室内でも起こります!
みんなを声をかけ合って防ぎましょう!

令和3年度定期健康診断結果について

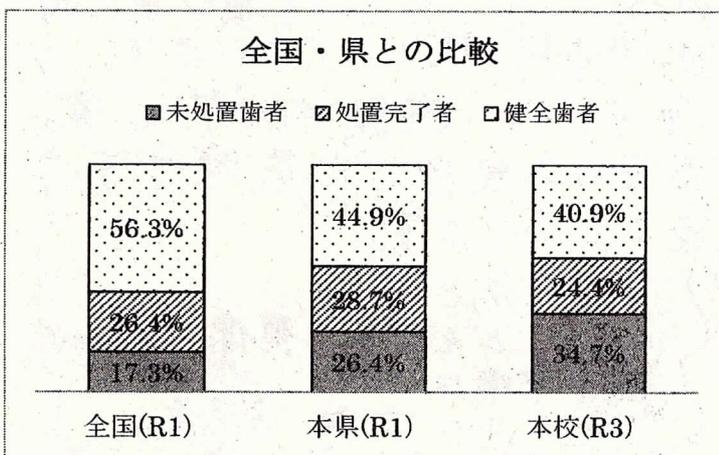
①視力検査結果



②身体測定結果 (全国・県平均値は令和元年度)

年齢	区分	身長(cm)		体重(kg)	
		男	女	男	女
15歳	全国	168.3	157.2	58.8	51.7
	県	167.7	156.4	57.5	51.0
	本校	167.7	▼156.0	58.6	51.2
16歳	全国	169.9	157.7	60.7	52.7
	県	169.5	157.5	60.3	52.1
	本校	▼167.9	▼156.4	△61.6	△53.4
17歳	全国	170.6	157.9	62.5	53.0
	県	169.9	158.0	62.0	53.4
	本校	170.3	▼157.0	△63.0	△54.4

③歯科検診結果



視力と歯科受診率について

6月30日現在、視力の受診率は12.7%、歯科の受診率は5.3%です。受診勧告書は8月25日提出締切ですので、夏休み等を利用して必ず受診し、万全の状態での新学期を迎えてください。

目指せ！受診率 100%！

ほんだより7月

生徒保健委員会

担当：1-5 浜崎 裕太

1-5 泉 なる花

1-6 田川 浩吉

1-6 向井 優美

水分補給のベストタイミングとは？

「のびが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

~いつもより水分をとったほうがいいタイミング~

- ↳ 寝る前や起きた後
- ↳ スポーツの前後 - 途中
- ↳ 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がるとの湯気に気づきにくいので、注意が必要です。

「冷え」を防ごう

暑 い日はつい冷たい飲み物や食べ物たくさんとってしまいがちですが、お腹が冷えてしまうと胃腸が弱って、腹痛や下痢をおこしやすくなります。



お腹の「冷え」を防ぐ工夫

- ① 食事に温かいみそ汁やスープなどを一品加える
- ② 時々常温の飲み物をとる
- ③ 香辛料を加えてからだを温める
- ④ そうめんや冷麺を食べるときには、湯野菜などの温かい副菜も一緒に食べる



夏こそ「みそ汁」で元気に！



いいこと① 栄養満点 みそには、必須アミノ酸やビタミン、ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉、魚など何れでも入れれば、みそ汁のいいところが簡単にたくさん栄養をとることが出来ます。

いいこと② 体を温める エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べ物ばかり食べていると、体は「凍りモード」に。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

いいこと③ 熱中症対策に 熱中症も心配なこの時期。汗びっしょりになった体をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果的。暑さには負けない体を作ります。



忘れてないで

溺れるときは静かです。

ほとんどの子どもは、自分の身に何が起きたかわからず、声も出さないうつです。さらに気をつけたいのは、水深。わずか10cmの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまいます。

海やレジャー施設だけでなく、家庭用のお風呂でも危険はすぐそこにあります。

「溺れる」と聞いて、どんな姿を想像しますか？
実際は...

