

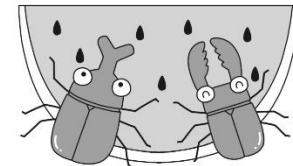


宇都宮高

今月の保健目標

デジタルデトックスのすすめ

～たまにはスマホなどのデジタル機器から意識的に距離を置こう～



早いもので、1学期も今週で終了。週末から夏休みです。長い夏休みとはいえ、皆さんは、夏季課外や部活動でゆっくりと過ごす時間はそれほど多くないかもしれませんね。それでも、心の余裕はきっとできると思うので、一つでもいいから何か目標を決めて有意義な夏休みにしてください☆

今年はおリンピックイヤーです。夏休み中は、テレビに張り付いて応援する日もありそうです。頑張っている人を見ると、自分もできることを頑張ろうという気持ちになってきます。日本チームの応援と共に楽しい夏休みを過ごしてください。



もう受診は済みましたか？

今年度の健康診断は全て終了しました。自分自身の身体の事を知ることができる機会なので、健診結果をよく確認してほしいと思います。「健康診断結果のお知らせ」は保護者面談の時に配付いたします。各検診で、未受診の生徒には再度「治療勧告書」を配付します。夏休みを利用して、必ず受診をお願いします。自分の身体は一つしかなく、一生共にしていくものです！大切にしましょう！！

今年度の検診で、治療勧告書を配布した人数が特に多かったのが、①視力、②歯科、③耳鼻科で、それぞれ次のような人数でした。

視力：234名

歯科：81名

耳鼻科：67名

検診では症状や疾患を見つけることができますが、そのまま放っておいたら、状況は悪くなることもあります。

早めに医療機関を受診しましょう。



熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



今年も猛暑！？万全な暑さ対策を

暑さ対策！
冷やして
手のひらを

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げる可以说われています。



15℃程度の水(冷たすぎてもよくない)に5～10分くらい手をつける



冷やしたペットボトルを握る(AVAは頬にもあるので、頬に当てるのもよい)

日焼けをしたときは

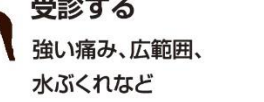
●まずは冷やす
濡れタオルやタオルでくるんだ保冷剤などで



●しっかり保湿する
保湿剤は刺激の少ないものを



●症状がひどいときは受診する
強い痛み、広範囲、水ぶくれなど



上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収できません。
1回あたり200mL(コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。

