

保健だより

令和5年7月3日
川口市立榛松中学校保健室



猛暑

をのりきる強い味方 **いい汗**をかこう!

「いい汗」には、こんな特徴があります！

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



「いい汗」は、汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されます。水分が多くサラサラで、蒸発しやすい特徴があるため、体温を効果的に下げる事が出来、熱中症になりにくくなります。まめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上します。しかし、エアコンがきいた部屋にこもりがちで、汗をあまりかかない生活を続けていると、たまに汗をかいても蒸発しづらく、べたべたした汗になってしまいます。暑くても、エアコンに頼りすぎず、設定温度は「27度」位。家の中でゲームなどをしてずっと家の中にいないで、適度に水分補給や休憩をしながら、外でスポーツやお出かけなどをして、適度な暑さに慣れましょう。

いい汗

をかくためのポイントは、適度な暑さの「慣れ！」

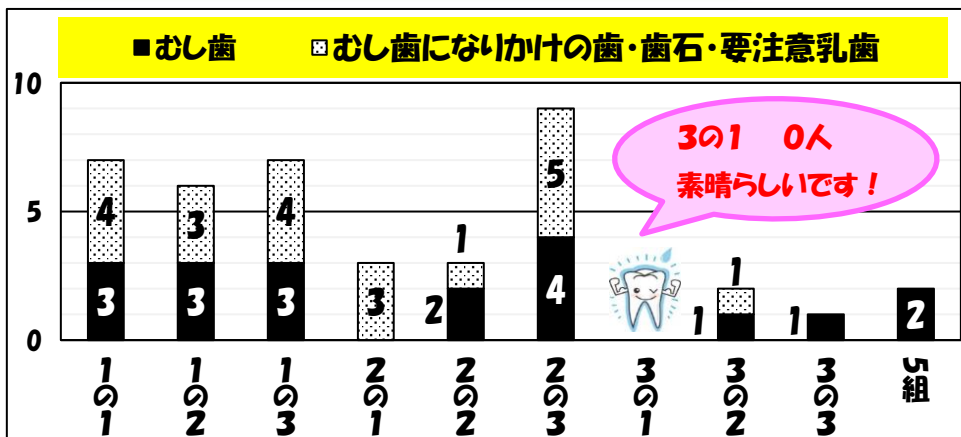
夏休み前に見直しを！健康診断の結果



みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や部活動など、色々計画を立てている事と思います。でもお休みに入る前に、必ずやってほしいことがあります。それは、4月～6月に多くの健康診断を実施しました。その結果、再検査や治療を必要とする人には、すでにお知らせを配布しています。しかし、医療機関を受診した人は、非常に少ない状態です。今回、2回目のお知らせを配布します。夏休みなどを利用して、医療機関に予約をいれるなど、見直しをしてみましょう。

痛くなくても歯医者さんへ

むし歯の人は、特に早く行って下さい！



今回、視力の、「受診の勧め」を渡した人は141人もいました。残念です。



あなたが救える♡いのち…⚡AEDの使い方

もしも、校庭で、道端で、倒れている人を発見したら…

熱中症かも？ 他の病気かも？ 迷わず「AED」を使おう！

もしも、あなたのそばで人が倒れて、幸い、近くにAEDがあったら……。命を救うため迅速に行動をする必要があります。「その時」に備えて、AEDの使用の大まかな流れを確認してみましょう。



覚えておこう！ 榛松中の「AED」は3台。

①職員玄関

②体育館(ステージ側)

③職員室

夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水



気を付けよう！ ペットボトル症候群

夏の冷たい飲み物として口当たりの良い清涼飲料水の人気が高いですが、飲みすぎると落とし穴があります。糖分が多く含まれている飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます。(ペットボトル症候群) 普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめにしましょう。

スポーツしている時は、「スポーツドリンク」を飲用しよう！

