

「♡HAPPY SMILE∞♡」

～ 心も 体も 元気に！笑顔で戸田中生（*_*）～

戸田市立戸田東中学校 保健だより

第6号 2011. 7. 1

「う～」「あつ～い」「だる～い」

本格的な夏がやってきそうな暑さとジメジメが続いています。
気温の変化に、体調を崩す人もいます。
3年生は修学旅行、2年生は3Days チャレンジ学習、1年生は
はじめての期末試験。各学年大事な行事があります。健康第一です！

毎日健康観察！で HEALTH CHECK!

自分の体調を自身で気をつけていけるようにしましょう。

以下の項目に多くあてはまる場合は、熱中症を招く原因となります。

- いつもと違うなど感じる体調の時・体調不良のとき
- 寝不足、食欲減退、栄養不足
- 胃腸の病気、下痢の続いているときは脱水状態が身体におきていますので、注意が必要。
- 肥満気味の方は体温調節がしにくいので気をつける

汗の体温調節機能

蒸発するときに
熱をつぶって
体温の上昇を
防ぎます



“汗:Sweat”には出る意味がある!!

☆[枝豆：えだまめ] パワーで夏をのりきる☆

[枝豆：別名、夏豆] : : 枝豆は豆類ではなく、野菜類

枝豆は大豆が成熟しない夏のうちに、枝つきのまま収穫します。

古くは「枝なり豆」ともいい、枝豆の名はそこからきているといえます。



すごいぞ！“枝豆”パワー！

汗をかく夏にはビタミンBやCが、特に不足しやすいので注意が必要です。

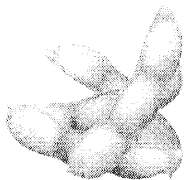
ビタミンB群が不足すると、だるくなったり、疲労の回復が遅れて夏バテの原因になります。

ビタミンCも夏の紫外線対策に欠かせない美白成分です。

枝豆には、ビタミンCやビタミンB群が入っています。

いずれも汗で失われやすい水溶性ビタミン。

この夏を元気にのりきるにはモッテコイの「お野菜」です！



熱中症ってなに?!

熱中症とは「熱に中（あた）る」ことによって発生する病気のことです。高温、高湿度の環境で引き起こる障害のこと

頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり・・・

熱中症!?

高熱があるときは
迷わず救急車を呼び!

119番通報!

40℃

水をかけたり うちわであおいで
体を冷やす。



☆ 水やスポーツドリンクを飲ませる。
(吐き気のないとき)

☆ 首やわきの下、足の付け根を
ぬれタオルやアイスバックで冷やす。

いざというときに
仲間の命を救えるように。
手当の仕方、覚えておいてほしい!

熱中症の応急処置「FIRE」

F:Fluid 「水分補給」*意識がはっきりしている場合に限り、水分補給を行う

* 意識障害がある場合、医療機関へ輸液が必要。救急車呼出

I :Ice 「冷却」

* 涼しい場所（クーラーの入っている場所・風通しのよい日陰）
などで休ませる

* 水やアイスバックなどで必要な冷却を行う

R:Rest 「休息」

* 安静にさせる。そのため、安静を保てる環境へ運ぶ

* 衣服をゆるめ、また必要に応じて服を脱がせ体を冷却する

E:Emergency Call 「119番通報」

* 意識状態、体温のチェック、現場の状況

運動の状況などを伝える

埼玉県では、6月、300人を超える人が

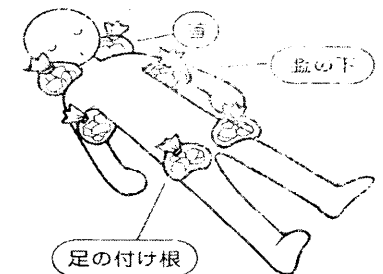
熱中症にかかって救急搬送されています。

無理をしない! 睡眠はたっぷりとる!

熱中症予防をしましょう。

熱中症の応急手当

太い血管が
あるところを冷やそう



足の付け根