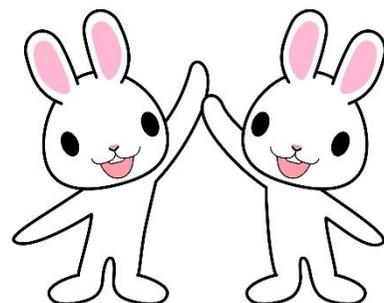


保健だより 7月号

令和 3年 7月 2日 (金)

梅雨に入り、雨の日が続いています。暑かったり、肌寒かったり、雨でぬれて体が冷えてしまったりと体への影響も多い日々ですが、ジャージの着用や換気などをして、体調管理に気をつけましょう。また、寝不足や栄養不足は体調不良の原因となります。夏を元気に乗り越えられるよう、毎日の生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけましょう。



健康診断の結果をもらったら...

医療機関を受診しよう!



1学期に行った健康診断で、疾病の疑いが見つかった場合は「定期健康診断結果のお知らせ」の用紙を渡しています。既に病院で診てもらって用紙を学校に提出した人もいます。すぐに受診して病気ではないことが分かれば、不安を抱える時間も減らせます。もし治療が必要と分かった場合でも、早期発見・早期治療で症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高くなります。健康は確実に将来へ繋がっていきます。21日からは夏休みです。勉強も部活も、思い切りやりきることができるよう、夏休み前までに医療機関の受診をお勧めします。まだ病院に行っていない人は病院で診てもらいましょう。

受診の際は用紙を持参し、医師の診断を記入していただいて学校に提出してください。中学生までは病院の受診料が無料なので、早めの受診をお勧めします!



夏休み中は、お休みや診療時間の変更がある場合もあります。夏休み中の受診を予定している人は、電話やホームページなどで時間を確認し、予約をとってから行くことをお勧めします!

スポーツドリンクと体への影響

運動中や運動後の水分補給には、スポーツドリンクが良いとされています。熱中症対策に効果的で、学校に持ってくる水筒の中に入れてきて良い飲み物にもなっています。

スポーツドリンクは、運動中に失われた水分や電解質等を速やかに補給できるようになっている反面、糖分を多く含む酸性の飲み物であるため、運動時以外のタイミングや普段から水代わりに飲んでいると、以下のような影響がでることもあります。



○むし歯

スポーツドリンクの糖分が口の中に残ることにより、むし歯の原因菌のひとつであるミュータンス菌が活動し、むし歯になりやすくなります。



○酸蝕症(さんしょくしょう)

酸蝕症とは、飲食物に含まれる酸や胃液の酸によって歯が表面から徐々に溶けてしまう病気です。症状は冷たいものがしみたり、むし歯と同じような痛みがでたりします。スポーツドリンクはpH4以下のものがほとんどで酸性の飲み物であるため、大量に飲んだり、いつでも飲んでいたりすると影響が出てしまうこともあります。

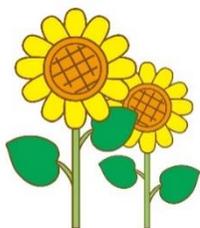


○ペットボトル症候群

ペットボトル症候群は、清涼飲料などを大量に飲み続けることによって起こる急性の糖尿病です。症状はのどの渇きやだるさ、体重減少、多尿、嘔吐、腹痛などがあります。

夏に行う運動と、冬に行う運動では、体にかかる負担も、汗のかく量も変わってきます。それほど汗をかかない短時間の運動であるならば、水分補給は水やお茶で十分です。運動時はスポーツドリンクと決めつけず、その日のコンディションや練習内容、気温、天候などに応じて、上手にスポーツドリンクを活用していきましょう。

夏休み中に起こしやすい体調不良



もうすぐ夏休みに入ります。部活や勉強など、頑張ることは人それぞれですが、皆さんが最終日まで元気で健康に、楽しく過ごせるよう、以下の症状や生活習慣に気を付けて生活しましょう。2学期に元気な姿を見られることを楽しみにしています。

・冷房病

冷房病は、クーラー病ともいわれます。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ「交感神経」と体温を下げる働きをもつ「副交感神経」のバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、疲労感や頭痛、腹痛、食欲不振などの不調が現れます。



対処法・予防法

- ①室内と室外の気温差をなるべく減らす。
- ②冷風が体に直接当たらないようにする。
- ③習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する。
- ④お風呂でぬるめの湯に入って温まる。

・夏バテ

アイスクリームやかき氷、キンキンに冷えた飲み物、そうめんなどの冷たい食べ物は、暑い日に食べると体も気持ちも涼しく感じます。しかし、冷たいものばかり食べていると、胃腸の働きが弱くなり、栄養素を十分に吸収できなくなります。これが夏バテの症状の体力低下や腹痛につながります。

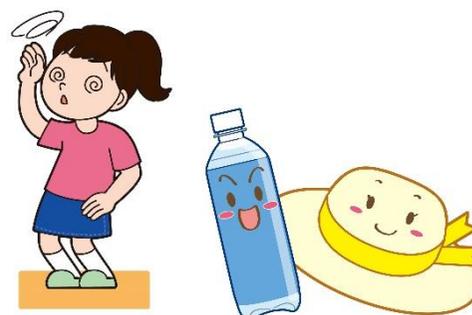


対処法・予防法

- ①朝ごはんを食べること。
- ②栄養バランスの良い食事を摂ること。
- ③冷たいものを食べ過ぎないこと。
- ④早寝早起きをすること。
- ⑤規則正しい生活リズムで過ごすこと。

・熱中症

熱中症は、気温が高い・湿度が高い・風がないなどの環境、激しい運動をして疲れがたまる・栄養不足・水分不足・睡眠不足などの体調不良、長時間外にいる・慣れていないなかでの運動などの状況など、様々なことが原因となり、体温調節がうまくできなくなることで起こります。症状は、頭痛、吐き気、めまい、だるさなどがあり、重症の場合は意識を失うこともあります。



対処法・予防法

- ①朝ごはんを食べること。
- ②栄養バランスの良い食事を摂ること。
- ③水分をこまめに摂ること。
- ④規則正しい生活リズムで過ごすこと。
- ⑤しっかりと睡眠をとること。
- ⑥外に出るときは帽子をかぶること。
- ⑦周りに人がいない時はマスクを外すこと。

☆体調が悪い時は無理せず、休養することも大切です。活動中に体調が悪くなったときは、すぐに先生に伝えてください。動けない時や、近くに先生がいない場合は、近くの人に声をかけ、先生を呼んでもらうようにしてください。

タオル・ハンカチを身につけておこう！

保健室に来た際に「タオルある？」と聞くと「ないです。」という人が多いです。手を洗った後に手を拭かずに歩いている人も見かけます。感染症対策での手洗いで使うことはもちろんですが、様々な場面でタオルは使用します。必ず身につけてください。

夏は汗をかく量も多くなります。汗をかくことで体温を一定にする働きがあり、分泌された汗が蒸発する際に、体の熱を奪ってくれ、体が熱くなりすぎることを防いでいます。そのため、汗をかいたままの状態していると体が冷えてしまうわけです。体が冷えすぎないように、タオルやハンカチで汗を拭きとりましょう。

また、汗に含まれている成分と、皮膚にいる細菌がにおいの原因となります。あせもなどの皮膚の病気の予防にもなるので、お風呂に入って、皮膚を清潔に保つようにしてください。

