



保健室だより

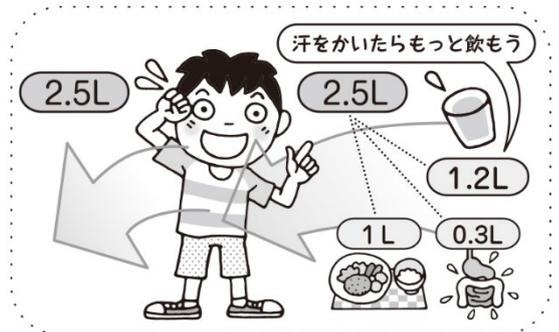
No.4 R5. 7

宮城一高保健室

歌合戦お疲れさまでした。行事を通してクラスの団結や新しい友人関係ができたのではないのでしょうか。夏休みも近くなってきました。部活や課外講習等充実した日が送れるといいですね。気温が高い毎日が続いています。こまめに水分補給をして熱中症予防に努めて生活していきましょう。

体と水分

体重の半分以上は水です。その量は、成人男性は60%、成人女性は55%です。成人男性が普通の生活をしている場合、1日に2.5ℓの水が外に出て行きます。体の水分量は保たないといけないので、同じ量だけの補給が必要です。水分は食事と体内で作られる水で毎日1.3ℓ補給されます。したがって、飲んで補給する必要がある水の量は1.2ℓとなります。



水分は何のために必要？

○血液の半分以上は血漿という水分です。血液で栄養や酸素を運び、それらは体の細胞と細胞の間の体液を経て、細胞へと吸収されます。

○汗や呼気として水分が外に出ていくことで、上がりすぎた体温を下げます。

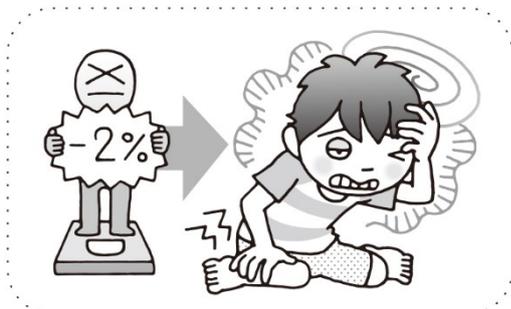
水分が不足するとどうなるの？

- 体の水分が減少する
- 血液の流れが滞る
- さまざまな臓器に障害がおきる



熱中症・高血圧・糖尿病・心筋梗塞 など

熱中症は就寝中でも発症するので注意してください。



体重の2%以上の水分不足で脱水症状が出始めます

- 筋肉：こむら返り
- 脳：めまい、たちくらみ
- 心臓に戻る血液量が減る(脳や内臓へ行く血液減少):
頭痛、吐き気、倦怠感
- 汗が出ない(体温上昇により脳や臓器が働かない):
意識障害

大丈夫？ そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

あなどれない… 虫さされ

皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季。あせもや日焼けなど、しっかりとした対策が必須ですが、なかでも要注意なものとしてあげられるのが『虫さされ』です。



蚊が媒介するとされている「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が以前に流行したことを覚えている人もいかもしれません。虫さされ対策の第一は当然、さされないようにすることです。とくに山歩きやキャンプなど自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所に出かける際には、長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの対策を。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。

もしさされてしまったら、患部をむやみにさわったり、かいたりしないことも大切。症状が強いときは水道の流水で洗って冷やし、早めに皮膚科で受診しましょう。



今後の予定

カウンセラー来校日：
8月24日 9月5日
ソーシャルワーカー来校日：
8月25日

今年も春先から保健室の軒先に、すずめが巣を作っていました。雛は巣立ったようです。



