すこやか

2018.7.2
山添中学校
ほけんしつ
NO.4

「小暑」って知っていますか？小さく暑いと書くことから、暑さ本番の少し前、「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。今年の小暑は７月７日です。もうすでに、夏本番のような蒸し暑さが続いていますが、体調を崩していませんか？三食しっかり食べて、しっかり寝て、暑い夏を乗り切りましょう！

熱中症かも！どうすればいい？判断チャート

スタート　友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立っていられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらがえり

↓

声をかけてみよう

- 意識がない・返答がおかしい → **先生を呼ぶ**
  「だれ」が「どこ」で「どんなようす」
  先生に伝え、救急車を呼んでもらおう
  待つ間に応急手当を
- 意識がある → **応急手当をしよう！**
  - 涼しいところに連れて行く（風通しのいい木陰・エアコンのある教室など）
  - 服をゆるめる
  - 冷やす（水をかけてうちわなどであおぐ、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす）

水分を補給する

つめたいスポーツドリンクなど

ただし！　無理やり飲ませるのはダメ
気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

自分で水分を摂れる？

- はい → 水分を補給する
- いいえ → **病院へ**

症状はよくなった？

- はい → **そのまま安静にして十分に休みます**
  回復したら、先生に言ってお家に帰ります

- いいえ → **病院へ**

夏の冷え性ではありませんか？

こんな症状があったら、夏の冷え症かもしれません！

- □ 顔はほてるのに、腰から下は冷える
- □ 手足がむくむ
- □ 肩こりや頭痛がある
- □ 下痢、便秘をしがち

からだの外側からの冷え

エアコンで冷えすぎた部屋と、暑い室外との温度差で、自律神経のバランスは乱れがち。その乱れから血行も悪くなって冷えを感じるようになります。
もちろんエアコンの効いた部屋にずっとこもっていても、からだは冷えます。

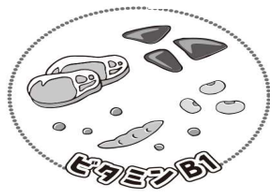
- 室内と室外の温度差は5度以内に
- お風呂はシャワーですませず、湯ぶねにつかりましょう
- エアコンの効きすぎた部屋では、くつ下や長袖の上着で保温を

からだの内側からの冷え

つい冷たいものばかり食べていませんか？これがからだの中からの冷えの原因です。

- 飲み物は常温か、温めて
- 夏野菜はからだを冷やすので、なるべく温野菜にして
- ビタミンEを多く含むものは、血行を良くして冷えを改善します

暑い夏を乗り切るためにとりたい野菜



豚肉・大豆・レバー・枝豆など

＊糖をエネルギーに変える
＊疲労回復

ゴーヤ・キウイ・いちご・ブロッコリーなど

＊疲労回復
＊免疫力を高める
＊ストレスを和らげる