



7月 保健だより



長い梅雨が終わり、いよいよ夏本番です。

この時期に一番大事なのは、「熱中症」に気をつけることです。「自分は大丈夫!」と思わず、こまめな水分補給と、無理をしない勇気を持って、健康な夏をスタートさせましょう!

「熱中症」 が疑われる症状例

生あくび 大量の発汗
めまい 筋肉痛
立ちくらみ 筋肉のこむら返り

「熱中症かな?」と思ったらすぐにやること



すずしい場所へ移動



エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ行きます。

体を冷やす



特に、首の周り、脇の下、足の付け根など太い血管があるところを冷やしましょう。

水分と塩分をとる



経口補水液などで水分と塩分をおぎないきましょう。

水分補給には工夫が必要!

生活シーンや体調に合わせた飲料の選び方

日常生活

水
ミネラル入り麦茶



汗をかいた時

スポーツドリンク



糖分 多
塩分 少

脱水症状時

経口補水液



糖分 少
塩分 多

効果的な水分補給

一度にたくさんではなく、
コップ1杯を何回も飲むようにする

10ってどのぐらい
飲めている??



実は、約20mL

しか飲んでいません。
コップ1杯を飲むためには
10回は必要になります。

※水分補給に避けた方がよい飲料
コーヒー・緑茶・ジュースなど、、、
カフェインを含む飲み物には利尿作用があり、飲み過ぎてしまうと
脱水を引き起こす可能性があります。



性教育講演会を実施します

日時: 7月13日(月)

18:00~19:30

場所: 工業基礎実習室

演題: 性行為についてくるもの

講師: 片渕美和子 先生

(産婦人科専門医、性感染症学会認定医、
日本スポーツ協会認定スポーツ ドクター)

※保護者の方も参加できます。
ぜひお越しください。

汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか?

汗のもと血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがなく、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする

