

6 月に入った風がふかず蒸し暑い日に、「頭痛がする」「きつい」とぐったりした様子で保健室に来室した人がいました。

## ☀️ 熱中症になりやすいのはどんな時？

- ◆ 急に暑くなる
- ◆ あまり眠ってない(テスト明けは要注意)
- ◆ 暑くてむしむしする時に 運動する
- ◆ 朝ごはんを食べていない
- ◆ 病み上がり



## ☀️ 熱中症を予防するには？

- ◆ 水分をこまめにとる
- ◆ 運動する時は、30 分に一回は休けいする
- ◆ 激しい運動などでたくさん汗をかいた時は、水分と塩分を補給する
- ◆ 出かける時は、ぼうしをかぶり、ぴちっとした服、黒系の服はさける。

## ☀️ こまめに水分って？

1 回あたり200ml こくこくと 9 回飲み込むくらいの量を飲みましょう。

「休み時間ごとに、こっ9ん」です。いっぺんにそんなに飲めない！という

場合は、もっとこまめに 1 時間に 3 回、3 口ずつで。

## プールの季節がスタート。



耳あかがたまった状態でプール授業で耳に水が入ると、耳垢が水を吸ってスポンジのようにふやけてしまうため、耳栓をしたようになり、音が聞こえにくくなったり、外耳道の感染、外耳炎を起こすリスクが高まります。

今年の耳鼻科検診で、耳あかがあると言われた人は、いつもと同じくらいの人数でしたが、「耳垢塞栓」と言われた人は、去年の 1/4 でした。耳鼻科検診で「耳垢塞栓」(完全に外耳道が耳垢でふさがっている)と言われた人は、プールがはじまる前に、耳鼻科で治療を受けてください。

手前にある耳あかで、簡単に取れそうな分は掃除しておきましょう。取るのが難しい時は、気軽に耳鼻科でとってもらいましょう。