



1学期も残りわずかとなり、夏休みになりますね。夏休みは治療のチャンスです。この機会に健康診断で異常があった項目や気になる所がある人は、早めに受診・治療をしましょう。

また、熱中症にも十分な注意が必要な時期です。こまめな水分・塩分補給と、規則正しい生活を心がけましょう。

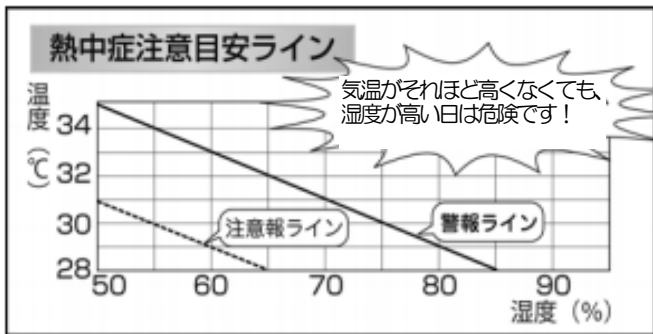
今月の保健目標

疾病治療の継続
夏の健康留意

熱中症

これからの季節、気温や湿度の高い場所でのスポーツや作業時は特に注意

熱中症は気温や湿度が高いところで運動をしたときなどに起こる障害です。特に激しい運動をする場合は、体内から大量の熱を発生するのでそれほど気温が高くないでも起こることがあります。



<熱中症かもと思ったときは・・・>

◎ 涼しい場所に寝かせ、安静を保つ



【室内に移動できる場合】



◎ 重症の場合は救急車を



◎ 解熱鎮痛剤は使わないこと



<今から始める熱中症対策>

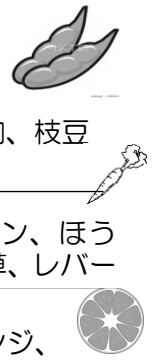
- ① 体力をつけ、汗をかく体質を目指そう！
 - ・朝晩の涼しい時間帯に散歩やウォーキング、階段の上り下りをして汗をかく。
 - ・こまめに服を脱ぎ着し、温度変化に敏感になる。

② バランスの良い食事をとろう！

- ・主食（炭水化物）
- ・主菜（たんぱく質）
- ・副菜（ビタミン、食物繊維、でんぷん）
- ・果実（ビタミン、糖分）
- ・乳製品（たんぱく質、ミネラル）

— 夏に大事なビタミン —

- B** 炭水化物や脂肪をエネルギーに変える …… 豚肉、枝豆 ⇒ 疲労回復
- A** 粘膜を強くする …… ニンジン、ほうれん草、レバー ⇒ 胃の機能低下防止
- C** 体の免疫力を高める ⇒ 紫外線による肌へのダメージ防止 …… オレンジ、アセロラ、赤ピーマン
- E** 血流を良くしホルモンのバランスを整える …… アーモンド ⇒ 冷え防止



熱中症、予防の基本はこの3つ

こまめに水分・塩分をとる

通気・吸湿性の服や帽子の着用

運動は1時間以内にし、日陰で休憩をする

