

保健だより ☆ 7月 ☆

2013.7.1

3C担当
仁志 努

創立駅伝大会が近づいてきました!

朝食をきちんと食べてきましょう。
早寝早起きも忘れずに。

健康CHECK

下痢はしていませんか?
ジクジクした傷はありませんか?
爪は短く切ってありますか?
熱はありませんか?

運動中にこんな症状があればあく中止!

- 心臓が痛い、苦しい
- 頭痛やめまい、立ちくらみ
- 強い呼吸困難、脈拍数の急な増加
- 意識がぼーっとする、吐き気がある
- 冷や汗が出てくる

持ち物
タオル(2枚)
スポーツドリンク
着替え
日焼け止め
中暑子



今から始めよう!
紫外線対策!!

紫外線の量は太陽と地球の距離が最も近くなる夏至の頃、つまり6月がいちばん多いのです! 長時間外出するときは、注意しましょう!



まちがいがと



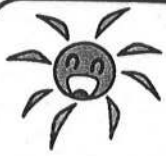
つのもちがいをさがそう!

してますか?
暑さ対策と水分補給



してますか?
暑さ対策と水分補給





知っていますか？「暑熱順化」

●暑熱順化とは●

夏の暑さに体が慣れる状態です。順化すると、

- ・熱中症になりにくい
- ・汗を出す機能が上がり、汗が出るときにナトリウムを再吸収するので、汗がサラサラになる

など、夏を健康で快適にすごせます。



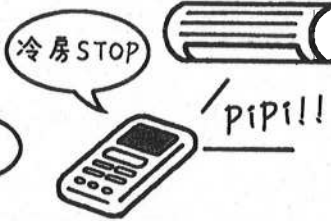
あついよ〜



元気!

●暑熱順化するためには●

- ・涼しい時間帯にウォーキングや自転車などで汗をかく
- ・暑さが厳しくなる前は、冷房をひかえて体を慣らす



- ・シャワーではなく、お風呂に入って汗をかく



熱中症とは…

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。

急に暑くなった日は特に注意!

室内にいるときも注意が必要!

熱中症の予防法

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給 (特に高齢者、障害児・障害者の場合、のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給を)

熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保 (こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温確認、WBGT値(*)の把握

※WBGT値: 気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度に応じた基準値が定められています。「環境省熱中症予防情報サイト」で、観測値(全国で8地点)と予想値(全国各地)を閲覧できます。

エアコンを使わずに我慢していると熱中症につながる恐れがあります!

体調に合わせた対策

- こまめな体温測定 (特に体温調節機能が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども)
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用 ● 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の注意

- 日傘や帽子の着用 ● 日陰の利用、こまめな休憩 ● 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用 ● 天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控える