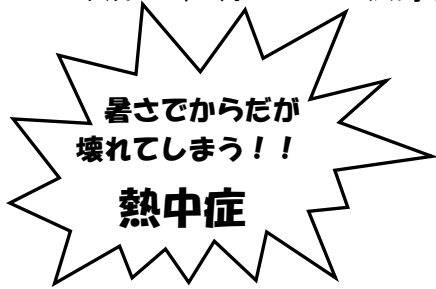


平成24年7月17日 広島市立江波中学校 保健室

7月下旬から、4年に一度のオリンピックが始まります。開催地ロンドンには緯度が高いので、夏は日没が遅く、夜9時過ぎても明るいそうです。テレビ観戦するときは、日の長さにも注目してみてもいい？日本との時差は-8時間（ロンドンが正午のとき、日本は午後8時）なので、生活リズムの乱れにはご注意ください!!!

※実際の時差は9時間ですが、イギリスでは3~10月まではサマータイムを導入しているため、オリンピック期間中の時差は8時間。

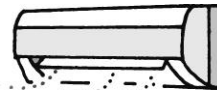


熱中症になりやすい人

- ◎ 体力がない人
- ◎ 下痢をしている人
- ◎ かぜなどで熱がある人
- ◎ 睡眠不足の人
- ◎ 暑さに慣れていない人

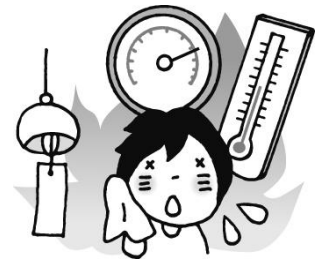


屋内でも、熱中症は起こります。



熱中症になりやすいとき

- 気温が25℃以上（30℃以上は特に注意）
- 湿度60%以上
- 風が弱い、風通しが悪い
- 睡眠不足、食事を食べていない
- 練習の初日と最終日



★こんな症状があると、熱中症の可能性が★

- めまいがする
- 立ちくらみがする
- 筋肉痛がある
- 汗が止まらない



軽

- 頭痛がある
- 吐き気がする
- 体がだるい
- 虚脱感がある



中

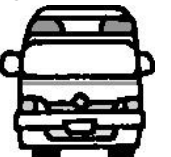
- 意識がない
- けいれんしている
- 体温が高い
- 呼びかけに対する返事がおかしい
- まっすぐ歩けない



重

もし、熱中症になったら

- ◎ 日かげなど、風通しのいい涼しいところで休む。
- ◎ 頭、首、わきの下などをぬれタオル、氷で冷やす。
- ◎ 吐き気が無いたときは水分（水、お茶、スポーツドリンク）をとる。
- ◎ 意識が無いとき、熱が高いときは、すぐに救急車を呼ぶ



熱中症を予防しよう

- ◎ 規則正しい生活をする
夜更かしをして睡眠不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると、からだの調子が悪くなり、熱中症になりやすくなります。
- ◎ こまめに水分をとる
運動するときは運動する前、運動の途中、運動が終わったときに水分をとるよつにしましょう。水分は0.1~0.2%くらいの塩分を含んだものを取りましょう。1時間以上運動するときは、4~8%くらいの糖分を含んだものを取りましょう。
- ◎ 体調が悪いときやケガをしているときは、運動しない
- ◎ 運動するときは、30分に1回は休憩をしましょう。
気温の高い日には、15分~20分ごとに休憩を!!
- ◎ 汗を吸いやすく、通気性のよい服を選ぶ。帽子をかぶるのも大切。
- ◎ 防具をつけるスポーツでは、休憩中には防具や衣服をゆるめ、風を通す。
剣道・野球は注意です。



部活動について、1年生は、まだまだ体力がついていません。2・3年生と同じように、からだは動かないのです。

先輩は、後輩たちの様子に気を配ってあげよう! 無理をさせないで!!

お知らせをいくつか・・・

その1 広島市歯科医師会からのお知らせです。

歯科健康診断で、歯並びかみ合わせで治療受診のお知らせをもらった方がいかがでしょうか？

その2 1年生の女子の保護者の皆様にはお願いです。

子宮頸がん予防ワクチン接種のお知らせを配布しました。

希望される場合は、「接種の注意点」をよくお読みいただき、医療機関に予約をとり、受けてください。

接種後 30 分は医療機関で様子を見るため、時間の余裕のあるときが良いようです。

また、1年生は、麻しん（はしか）の予防接種の第3期になっています。麻しん予防接種の後4週間は、他の予防接種を受けることができません。子宮頸がんワクチンは決められた間隔で3回の接種が必要です。11月からはインフルエンザ予防接種も始まります。

どの時期に、何を優先して接種するか、かかりつけ医師と相談され、受けることをお勧めします。

ご不明な点は、中保健センター 504-2528にお問い合わせください。麻しんの接種券を紛失した場合も、問い合わせてください。