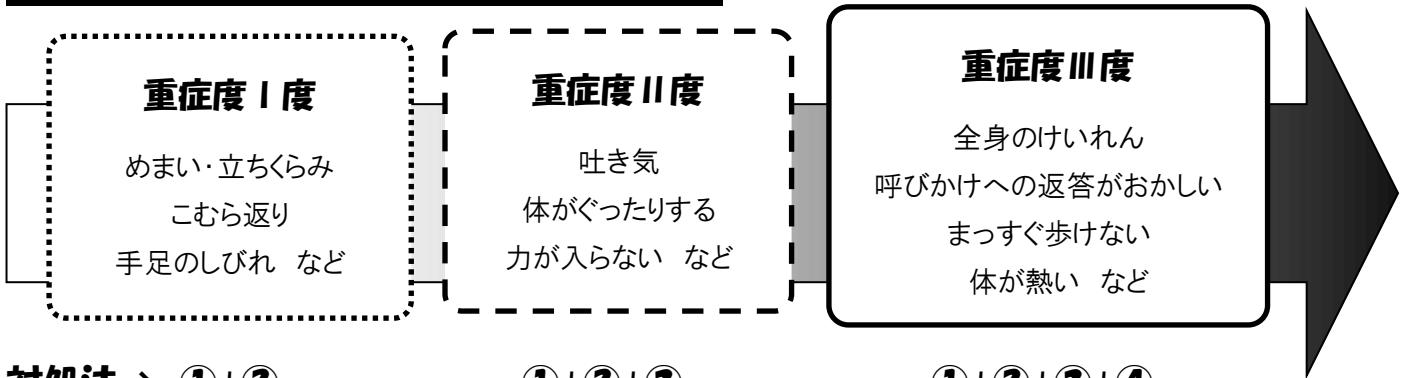


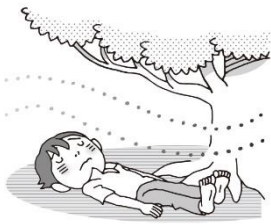
保健だより 7月号

梅雨が明けたらいいよ夏本番。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方や新しい目標を考えてみるのもいいかもしれません。もうすぐ始まる夏休みも、色々なことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日をご過ごしましょう。

熱中症の症状と対処法について



対処法→ ①+②



①涼しい所で横になる

①+②+③



②水分・塩分を補給する

①+②+③+④



③首・脇の下・足のつけ根を冷やす



④救急車を呼ぶ

運動するとき・部活動のとき

水分補給のタイミング

1 運動する前に **のんで**

ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます



2 渴く前に **のんで**

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3 お疲れさまで **のんで**

あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに



7月から要注意です！データでみる『熱中症』



令和5年5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員数の合計は、91,467人でした。月別では、7月が最も多く36,549人、次に8月の34,835人でした。

救急搬送状況の年齢区分別では、高齢者が最も多く、次いで成人、少年、乳幼児の順となっています。これからの時期、熱中症対策をしっかりとしましょう。

参考：消防庁「令和5年度の熱中症による救急搬送状況」

健康診断結果を受けて・・・夏休みは元気になるチャンス

4月から始まった健康診断が終わりました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」をお渡ししましたが、受診はすすめているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。



夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水

ホントに清涼飲料水?

コンビニなどの売り場に並ぶよく冷えた飲み物。さて、あなたが手に取ったものは、本当に清涼飲料水(ジュース)でしょうか? パッケージの華やかさも手伝って、表示があったとしても、パッと見ただけではお酒と区別しづらいことがあります。「甘くてアルコール度数も低い。同じようなもの」というのは、お酒を飲んでもよい大人の立場からの意見。みなさんには当てはまりません!



暑いと、ついゴクゴク...

夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いですが、飲みすぎると落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます(ペットボトル症候群)。普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。なお、激しい運動時などは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。