

葛飾野保健だより



夏休み号

都立葛飾野高等学校 保健室

令和3年8月19日



みなさん、夏休みをいかがお過ごしですか。

部活動や課題に取り組んで、忙しく過ごしているでしょうか。

特に3年生は進路活動等でやる事がたくさんあるかもしれません。

悩んでいることや困っていることがあったら身近な人や学校に相談してみてくださいね。

今日からはじめる 脱・夏バテ

体がだるい、食欲がない、やる気が出ない…など夏バテになっている人はいませんか。熱中症予防で冷房をつけることは必要ですが、あまりにも部屋を冷やしすぎたり、暑いからといってアイスなど冷たいものばかりを食べていると夏バテにつながってしまいます。

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安にしましょう。



冷たいものの取りすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。

昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできてよく眠れますよ。

2～3時間後

寝る2～3時間前にお風呂に入るのがおすすめです。



夏こそ「みそ汁」がおすすめ！

①栄養満点！

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル・食物繊維など多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚などなんでも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

②体を温める！

温かいみそ汁は体の中からじんわり温めてくれます。

③熱中症対策に！

汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体をつくれます。

9月1日は 防災の日

家族で防災会議をしよう

家の中の対策は？ ▶▶▶ 大きな家具や家電の固定、
備蓄用品の確認

家にいるときに
災害が起こったら？ ▶▶▶ 役割分担、非常用持ち出しバッグ
の確認

別々の場所にいるとき
に災害が起こったら？ ▶▶▶ 連絡方法や集合場所の確認

いざというときのために、家族で話し合っておきましょう

まだまだ 熱中症に注意 してください

先週から今週はじめにかけて涼しい日が続きましたが来週から暑さがまた戻ってくるようです。気象庁によると9月の1週目頃までは平年より気温が高いと予想されています。

熱中症への対応

★水分をとれない時は…

⇒無理に飲ませず、病院へ搬送する

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。すぐに病院に搬送しましょう。

★運動中など、こむら返りが起こったら…

⇒熱中症かもしれないので涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。手足のしびれや、立ちくらみ、頭痛などの症状も熱中症を疑い、涼しい場所で水分・塩分を補給しましょう。



119番

対応に迷ったら

#7119

意識がない、けいれんする、返答がおかしい、まっすぐ歩けないなどの症状がみられたら、
救急搬送を！

避難指示発令！

どう行動する？



2021年5月、大雨などの災害時に与えられる避難情報が変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」ととなりましたが…では、対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなければいけないのでしょうか？

ポイントは「難」を「避」けること。安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。

川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性があるのか、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。

災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことも大切ですよ。



夏休みも後半。楽しいことがあった人もいれば悲しいことがあった人もいるかもしれませんが。みなさんがどんな夏休みを過ごしているのかな…と考えながら保健だよりを作りました。新学期、どんな夏休みだったのか教えてもらえると嬉しいです。

今日から
生活リズムを
整えよう！

