

ほけんだより

平成30年7月2日

浪江中学校保健室

No4

★7月7日は七夕！お願いよりも「目標」を★

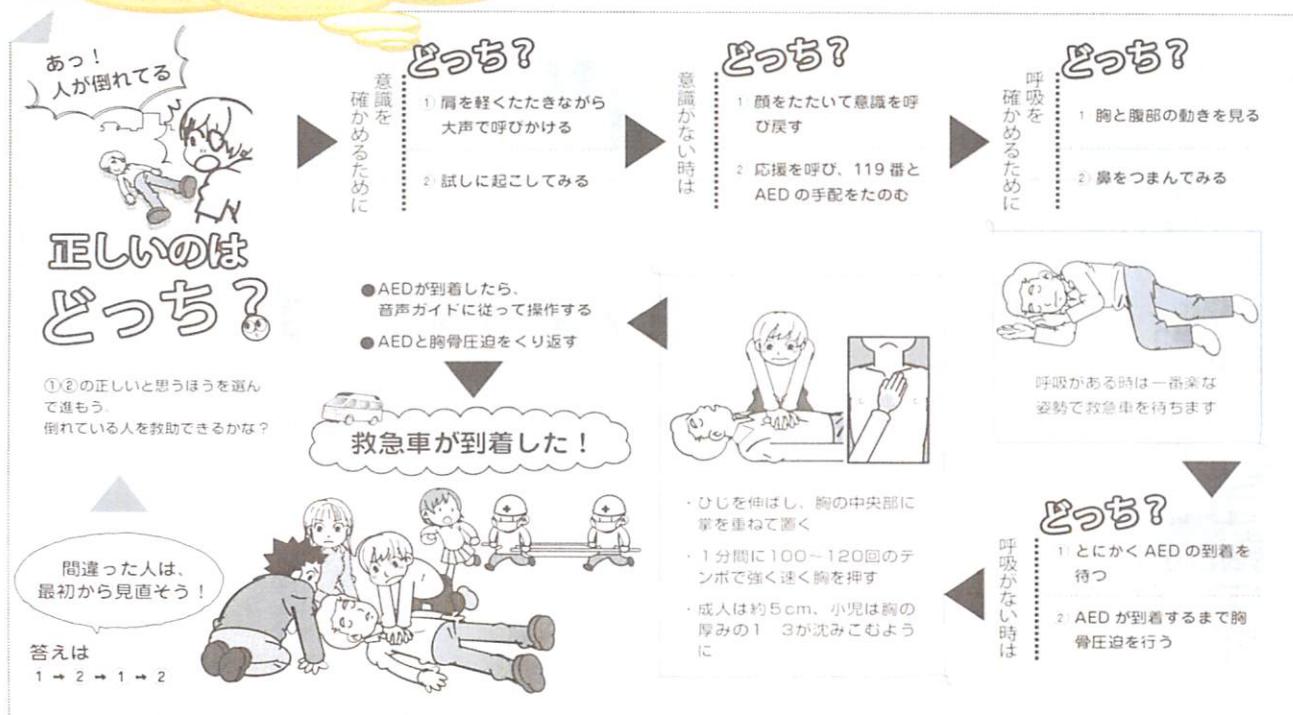
7月7日前後の夜9時頃。東の空に見える特に明るい星が、織姫星（ベガ）と彦星（アルタイル）。新月なら、間を流れる天の川も見えるかもしれません。

七夕の日に笹に短冊をつるしお願いごとをした人もいるはずです。その起源は江戸時代と言われ、寺子屋に通う子どもたちが書道や裁縫の「上達」を願っていたそうですね。「お願い」というより、チャレンジする「目標」に近かったのですね。みなさんには、できるようになりたいことはありますか？上手になりたいことは？もうすぐ夏休み。チャレンジのチャンスです。織姫星と彦星を見上げながら、何か一つ目標を考えてみましょう。

救急救命講習を実施しました



もう一度おさらい！





水は体の中で何をしている？



水は、血液や尿になつて、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。

呼気や皮膚から蒸発するときは、いらぬ熱を外にし、体温調節をします。

正しい水分補給を考えよう。

水と体のQ&A

Q 何を飲めばいいの？

A 普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A スポーツ中は塩分も補給しよう

汗をなめたら、しゃっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q いつ飲めばいいの？

A のどが渴く前にこまめに

「のどが渴いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渴く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

これ、何の数字？
数字で見る熱中症

Q1

26,702人

2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数（全国）。
1日あたり約860人、搬送されたことになります。



熱中症対策をしっかり行い、周りの友だちにも気を配って声をかけてあげてください。みんなでこの数字を少しでもゼロに近づけましょう。

熱中症の症状

めまい 筋肉の硬直

失神 手足のしびれ

筋肉痛 気分の不快

頭痛 倦怠感

吐き気 虚脱感

嘔吐

II度の症状に加え、意識障害

けいれん

手足の運動障害 高体温

熱中症になってしまったら

- 涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給
- 首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的

こんなときはすぐに救急搬送！

- II度で、自分で水分・塩分をとれないとき
- III度の症状がある



Q2

9,646人

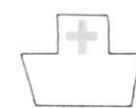
Q1の中で、入院治療が必要になった人の数。



Q3

31人

Q1の中で、初診で死亡が確認された人の数。



参考：消防庁「平成29年7月の熱中症による救急搬送状況」