



げんき6月号

唐津工業高校保健室 2024

期末考査、お疲れさまでした。考査が終わり、ほっと一安心している人も多いことでしょう。

さて、佐賀地方気象台によると、佐賀県は6月17日に梅雨入り（昨年と比べると19日遅い）、梅雨明けは、平年と同様7月19日頃ようです。短期集中型の梅雨は、大雨と猛暑に注意が必要です。ジメジメ蒸し暑い日が続きますが、熱中症には十分気を付けて健やかに過ごしましょう。

湿度が高い梅雨時期、

「熱中症」にかかりやすい?!

① 睡眠時間を確保する

睡眠不足が一番の敵。7時間前後の睡眠が理想。

② 1日3回の食事をしっかり摂る

食欲が低下するこの時期『薬』と思って食べるようにしましょう。

③ のどが渇く前にこまめな水分補給と休養を!

「のどが渇いた」と感じた時は脱水が始まっている状態。真水だけではダメ!! 「塩分」をとることが重要。水だけの場合は、「食塩の持参」も忘れない。

湿度が高いと汗が蒸発せず
熱が体にこもって体温が下がり
にくくなることで、熱中症
のリスクが高まります!

★梅干しを食べよう★

梅干しは適度な塩分を含んでおり、体の中に溜まった疲労物質を分解する働きがあるクエン酸も含まれています。

この暑さを元気に乗り切るために、一日一粒、梅干し摂取!

★手作リスポーツドリンクレシピ★

- ・水 500ml
- ・塩 小さじ 1/2 杯
- ・砂糖 大さじ 4 杯
- ・レモン汁 お好みで

(入れたほうが美味しい!)

混ぜるだけ
簡単です♪



爪を押してセルフチェックをしよう!



① 手の親指の爪を逆の指でつまむ。

② つまんだ指を離した時、白かった爪の色がピンクに戻るのに、3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性あり!

→ ※水分と塩分を補給し、涼しい部屋で休養しよう!

◆熱中症の症状と対応・・・みなさんは、理解できていますか？

- ・足や腕がけいれんする
- ・足がつる(または痛みがある)
- ・拭いても拭いても
大量の汗が出る



◆重症度Ⅰ度（熱けいれん、熱失神）

- ・水分と塩分(スポーツドリンク等)を
補給する



- ・めまいや立ちくらみがする
- ・吐き気がする
- ・体がだるい
- ・頭痛



◆重症度Ⅱ度（熱疲労）

- ・足を高くして休む
- ・水分と塩分が摂れなければ・・・
すぐに病院へ！



- ・言動がおかしい
- ・まっすぐ歩けない
- ・反応が鈍い・意識がない



◆重症度Ⅲ度（熱射病）

- ・首やわきの下、足の付け根を氷で冷やす
- ・足を高くして休む

すぐに救急車要請！！



◆ペットボトル 飲み残しで菌が繁殖するため要注意！

ペットボトルの容器に直接口を付けて飲んだ場合、口の中の細菌が容器に入り混む。



細菌は、糖分やタンパク質を栄養として増殖するため、特に甘い飲み物であれば大幅に増殖し、腹痛や下痢等の食中毒の原因となる。

対
応

① 早めに飲み切る。

② 「コップ等の容器に移して飲む」「口を付けないようにして飲む。」

③ 飲み忘れて時間が経ったものは捨てるようにし「飲まない」こと。