

ほけんだより



蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和5年9月1日
No. 5

2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごすことができましたか？今年の夏は、猛暑日数が過去最多を更新するなど、記録的な暑さとなりました。予報では9月以降も高温が続き、厳しい残暑となりそうです。9月は体育祭や新人戦もあります。練習中のケガや病気を防ぐためにも、早寝早起き朝ごはんを心がけ、夏休みモードの体を早く切り替えるようにしましょう。



2学期を健康・安全にスタートさせよう

まだまだ注意！熱中症

生活リズム大丈夫？

夏休みで生活リズムが崩れていませんか？寝不足だと体力が落ちて、熱中症の原因になります。普段から十分な睡眠を取りましょう。また、朝ごはんは熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会です。どちらも備える味噌汁がおすすめです。



こむら返りに注意

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。熱中症を疑って対応する必要があります。また、手足のしびれや立ちくらみなども要注意です。症状が出た場合は、涼しい場所で水分補給をしながら休みましょう。



筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。体育祭の練習も始まり、慣れない運動で筋肉痛になる人もいるかもしれません。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイント覚えておきましょう。

〈軽い運動習慣〉

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

〈ウォームアップ・クールダウン〉

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



9月9日は救急の日

救急車を呼ぶべき？迷ったら#7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

〈こんなときは電話してみよう〉

- これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…
- 体調が悪いけど、すぐに病院に行った方がいいのかな…

ケガや病気の際は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにはいたのでは、救えるのは通報したうちの7%。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAEDを使用すれば、50%まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。

そして、いざというときにはためらわずに使ってください。

南中学校のAEDは、職員玄関と体育館にあります。



新学期なのに…どったりしていませんか？

新学期が始まってなんだかぐったり…。そんな人は生活習慣を見直して解消していきましょう。

- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜更かしをしてしまう



- 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- 外との温度差は5～7℃程度に
- ウォーキングなどの有酸素運動をしたり、日常生活で体を動かすことを意識しよう
- お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかろう
- 睡眠をしっかりとりよう

