

保健だより

愛媛県立松山北高等学校保健室 令和4年7月

7月に入り暑い日が続いて、熱中症が心配な時期が来ました。体が暑さに慣れていない今は特に注意が必要です。

マスク熱中症にも気をつけて、しっかり対策をしていきましょう！
<3年1・2組 保健委員>

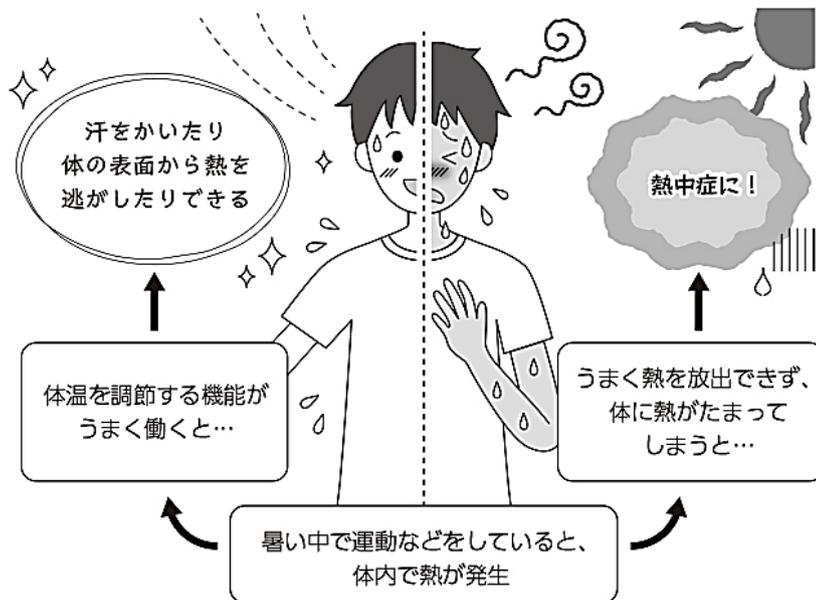
！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



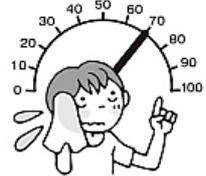
熱中症になる時とならない時 違いは？



“湿度”にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



いっき飲みで水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

💡 ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



保健室からのお知らせ

これまで保健室で作成していた保健だよりを、今月から、保健委員さんにバトンタッチしました。

これからもタイムリーな情報を発信していきますので、ぜひ見てくださいね。

夏休みの間に治療を済ませよう



健康診断で見つかった異常は、夏休み等を利用して、早めに受診や治療を済ませましょう。