

保健だより 5月

大産大付属中学校
保健室

4月の疲れ、5月にリフレッシュ!

新しい環境にはなれましたか?

「なんだかなじめない…」という人も、

「へっちゃら!」という人も、自分が

気付かないうちにストレスや疲れが

溜まってきているかもしれません。5月は気候も爽やかで、快適な季節です。

自分に合った方法でうまくリフレッシュしてほしいと思います。

心と体が疲れたら
早めの休息を



暑さに強いからだを
つくっていこう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを
「暑熱順化」と言います。



予防対策で熱中症を防ぐ! ~暑熱順化(しょねつじゅんか)~

熱中症を予防するために大切なのが少しずつ身体を暑さに慣らしておくことです。暑さに身体が適応できている状態のことを暑熱順化と言います。この状態は、1週間程度、軽めの運動や湯船につかる入浴を組み合わせ、自力で汗をかく練習をしておくことでつくられるそうです。

①汗をかく

継続的な運動などで汗を出しやすくします。



②環境温度を調整する

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

5月24日(木)は球技大会です!

☆熱中症にならないように注意しよう☆

<体調がおかしいな...と思ったら>

めまい 立ちくらみ 顔のほてり 手足の筋肉がつる(こむら返り)

頭痛 吐き気 倦怠感 熱っぽさ 汗のかきかたがおかしい 等の症状が出た場合...

- 水分補給をする
- 日陰で休む
- 無理をせずにメンバー交代する

怪我をした時は...

擦り傷 → 水道で傷口に付いている汚れをきれいに洗ってから
救護場所に来てください!



捻挫・突き指 → まずはアイシングが必要です! 救護場所に氷をもらいに
来てください。痛みや腫れがつよい場合は無理して出場
せず交代してもらいましょう!

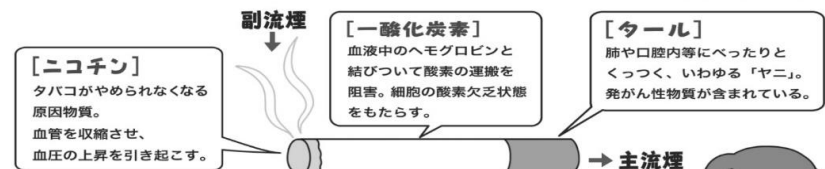


怪我をしないために、友達に怪我をさせないために...

- ⚠️ 爪を必ず切っておいてください! 足の爪も忘れずに!!
- ⚠️ 無茶なプレーは大怪我につながります! 接触プレーに注意しましょう!

毎年5月31日は世界禁煙デー!

たばこの三大有害物質



これらの有害物質は、主流煙(口から吸い込む煙)よりも副流煙(点火部から立ちのぼる煙)に多く含まれています。ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍といわれています。

