保健だより

令和３年７月５日
No. ４
高岡市立志貴野中学校

夏休みに向けて　～ 夏の健康管理 ～

その１　夏ばてを予防しよう！

夏ばては、高温多湿な日本の夏の気候に体が何とか対応しようとして、しきれなかった結果「だるくて疲れやすい」「食欲がない」といった症状が起こる、いわば夏の体の不調の総称です。つまり、夏の体調不良は全部「夏ばて」と表現されます。

あなたは大丈夫？　夏ばてを起こす生活習慣チェック

- □火を使わないような冷たい料理を食べることが多い
- □食事は、めん類やアイス、果物などで簡単に済ませがち
- □野菜はほとんど食べない
- □冷たいジュースや炭酸飲料などをたくさん飲む
- □水分をあまりとらない
- □冷房が効き過ぎた場所にいることが多い
- □お湯に入らずにシャワーで簡単にすませる
- □寝るときもクーラーをずっとかけっぱなしにしている
- □夜遅くまで起きている
- □運動はほとんどしない

当てはまるものはいくつありましたか？

0～2個 …生活習慣はOK！ 今のままで大丈夫です。
3～5個 …要注意！ このままでは夏バテを起こす可能性があります。
6～8個 …夏バテの可能性大！今は大丈夫でも後からどっと症状が出そうです…。
9個以上…すでに夏バテかも！！ 至急、今の生活習慣を見直しましょう！

その２　熱中症を予防しよう！

熱中症は、いつでもどこでもだれでも条件次第でかかる危険性があります。特に、体が十分に暑さに慣れていないのに気温が急上昇する梅雨明けの時期が危険です。しかし、熱中症は、正しい対策により予防することができます。

熱中症の予防対策

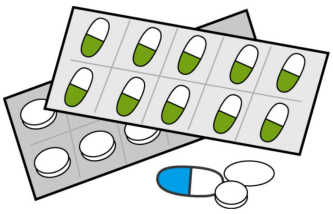
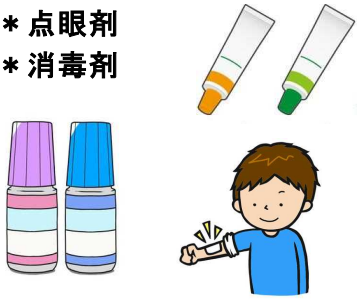
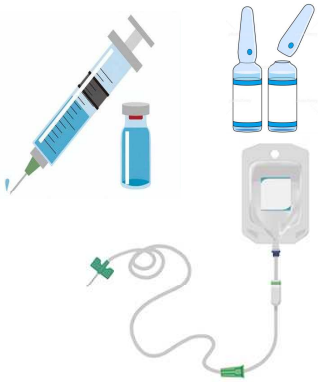
- ◆水分をこまめにとり、塩分もとる
- ◆外出時には飲み物を持ち歩く
- ◆気温と湿度、熱中症指数などをいつも気にしておく
- ◆室内をほどよく涼しくする（冷やしすぎない）
- ◆日差しを避け、冷却グッズを上手に利用する
- ◆暑い場所で活動するときはこまめに休憩する
- ◆しっかり食事をとり、十分な睡眠をとる
- ◆睡眠環境を快適にする（通気性や吸水性のよいシーツや寝具、パジャマを使ったり、エアコンや扇風機のタイマーで適度に部屋を涼しくして寝ている間の熱中症を防ぐ）

＊全国消防イメージキャラクター「消太」

薬は正しく使おう！

治療のために使われる薬には、いろいろな種類があります。安全に有効に使用するためには、説明書に書かれている注意をよく読み、正しく使うことが大切です。

◆薬の種類

内用剤	外用剤	注射剤
口から飲む薬	皮膚や目、口、鼻などの粘膜に使う薬	皮膚や筋肉、血管内に直接入れる薬
＊カプセル剤 ＊錠剤（じょうざい） ＊散剤（さんざい）（粉薬） ＊シロップ剤（水薬）	＊軟膏（なんこう）（塗り薬） ＊貼付剤（ちょうふざい）（貼り薬） ＊点眼剤 ＊消毒剤	
		

▲

なぜ錠剤やカプセルにしてあるのでしょう？

- 苦い味をかくすため
- 長い時間、効くようにするため
- 光から薬を守るため
- 粉薬が飲みづらい人のため
- 胃の中で溶けずに腸に行ってから溶けるようにするため

このような理由で錠剤やカプセルは作られています。飲みにくいからと言って、錠剤をくだいたり、カプセルの中身を出して飲んだりしてはいけません！また、カプセルが破れて中身が出ていたり錠剤が砕けたりしている場合も飲まないようにしましょう。

◆薬を飲むタイミング

食前（食事の３０分前）　**食後**（食事が終わって３０分以内）
食間（食事後約２時間後）

食事と薬の関係は、とても大切です。胃の中に食物があった方がよい場合と食物がない方がよい場合があります。薬の性質や使う目的によって一番よい時間帯が決まっています。

基本の感染予防対策も続けよう！

マスク　**検温**　**手洗い・消毒**　**換気**

＊全国消防イメージキャラクター「消太」