

6月はジメジメとした曇りや雨の日が続いたこともあってか、体調不良で保健室を利用する生徒がかなり増えました。関西の梅雨明けは7月中旬頃と予想されており、まだ少し蒸し暑い日が続きそうですが、梅雨が明けると、いよいよ夏本番。暑さが一気に厳しくなるので、体調管理をより心がけてくださいね。



あなたは大丈夫？ 隠れ脱水予備軍



みなさんに、今の自分が水分不足かどうかを教えてくれるとっておきのサイン。それが「おしっこの色」。暑い季節は気づかぬうちに体の水分が不足し、脱水状態になってしまうことが多いため、トイレに行くたびに確認してみてください。脱水から自分を守るスペシャリストになりましょう！

おしっこの色で脱水チェック

透明に近い			水分がしっかりととれている状態。この調子！
薄い黄色			少し水分が不足しているかも…。もう少し水分補給を！
濃い黄色			脱水の可能性あり。すぐに水分補給をしましょう。
茶色			警戒！強い脱水や体調不良の可能性がります。

水分補給クイズ

みんなはどれくらい知ってる？



① 問題

飲んだ水分はすぐからだに補給される。

?



① 解説

× 飲んだ水分が血液に吸収されるのに、15～20分はかかります。血液に取り込まれて初めて水分が補給されたこととなります。



② 問題

水分補給はがぶ飲みすればよい。

?



② 解説

× 一度にたくさん飲むと、胃に負担がかかり胃液が薄まるので、具合が悪くなります。



③ 問題

水分補給は運動前がよい。

?



③ 解説

○ 運動前は500mlを2～3回にわけ、運動中は、200mlを15分間隔で補給するとよいです。



④ 問題

いつでものどがかわいたら、水分補給すればよい。

?



④ 解説

× のどがかわく状態は脱水症状です。特に運動中は、のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をするようにしましょう。



寒暖差疲労に気をつけて!

「暑いときは、涼しい部屋でこもるのが一番!」なんて考えていませんか? 確かに、暑い日にエアコンは必要ですが、冷えすぎてしまうと「寒暖差疲労」になってしまうかも...。「寒暖差疲労」は、エアコンの効いた部屋で過ごす→外出する→帰宅後エアコンの効いた部屋に戻る...など7℃以上の気温の変化を繰り返すことで、体が疲れてしまう状態のことです。



※チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります。

カーディガンなどの羽織ものを活用し、冷やしすぎを防ぎましょう!



保健室から受診のお願い

4月から始まった健康診断も6月末で全て終了しました。健康診断の結果、病院での受診を勧められた人は、そのままにせず、夏休みなどを利用して早めに受診してください。早めに受診することで、病気の予防や早期発見・早期治療につながります。自分の健康を守るためにも、忘れずに受診してくださいね。

まちがいさがし

まちがいは全部で7つ ★正解は保健室前に掲示しています★

