



ついに7月がやってきました。総体目前！ケガや熱中症には十分注意しましょう！どんなことをするにも健康な体と心があってこそです。目標に向けて最後まで頑張りましょう！！



熱中症について

温暖化の影響からか猛暑の日が増え、ここ数年は年間で約 200 人が熱中症で亡くなっています。運動をするときは、全員が危険を意識し、熱中症予防をしましょう！！

熱中症の4つのパターン

慌てずにされど急ごう
救急処置



熱失神
頭が日光で熱くなって頭痛や、めまいを起こします。

熱疲労
熱けいれんと同様、汗をかきすぎて脱水状態になり、体のだるさ、めまい、頭痛、吐き気などの症状があらわれます。



熱けいれん
多くの汗をかいたために、塩分が体の外に出てしまい、足、腕、腹部の筋肉がピクピク動いたり、痛みを伴ったけいれんを起こします。

熱射病
体温調節ができなくなり、体温が 40℃を超えます。意識がなくなり脳や臓器も障害を受けます。



涼しい場所で水分補給
涼しい場所で水分を補給し、しばらく休めば回復します。衣服をゆるめてゆったりすると良いです。



生理的食塩水を補給
生理食塩水 (0.9%) か、スポーツドリンクを飲んで休めば回復してきます。



一刻も早く病院へ！
命の危険！
救急車の要請！




授業中や部活動中に、体調に異変を感じたら、自分だけで対応せず先生に報告しましょう！！

こんな日は要注意

- 気温が 25℃以上の日
- 蒸し暑い日
- 急に暑くなった日
- 体調の悪い日
- 寝不足の日
- 食事をちゃんと食べていない日（特に朝食が大切！）

25～28℃ : 警戒
28～31℃ : 嚴重警戒
31℃以上 : 危険！！



1に予防、2に予防、3、4、が無くて5に予防！とにかく

予 防

が一番大切です！！

- 薄着ルックでさわやかに！
- 外では必ず帽子を着用！
必ず頭部が隠れるものを！
サンバイザーなどの頭部が隠れていないものは、あまり意味がありません。
- こまめな水分補給！
軽い運動なら、お茶でもかまいません。
長時間外で過ごしたり、激しい運動をするならスポーツドリンクがオススメです。
- 体調を整える
- 早寝、早起き、朝ごはん！
結局は、規則正しい生活をして体調を整えておくことが大切なのです。



世界保健ニュース

Health and Nutrition



食事の質と学業成績の関係

アルバータ大学（カナダ）の Paul J. Veugelres 教授らは、バランスの良い食事を摂っている子どもは、バランスの悪い食事を摂っている子どもに比べて、学業成績が良いと発表した。

Veugelres 教授らは、カナダの小学5年生と、その保護者を対象に 5,000 例の調査を行った。調査項目は「食事の内容」「身長」「体重」などで、食事の質の評価には、国際的な指標である DQI-I (Diet Quality Index-International) を用いた。

その結果、果物・野菜などの摂取量が多く、脂肪などのカロリー摂取量が適度な「バランスの摂れた食事」をしている子どもは、バランスの悪い食事をしている子どもに比べて、指標となる読み書きテストの点数が、統計上有意に高かった。



【カナダ・エドモントン発】