

♪ 7월보건소식 ♪

発行：医協西日本医療部
中高級部生徒用
2017年7月保健日より

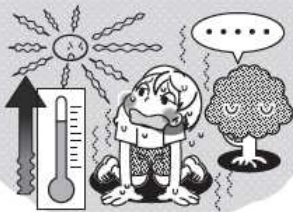
★ 열증병은 왜 일어날까요? ★

일상시 우리들의 몸은 체온이 높아져도 땀을 흘리거나 피부에서 열을 밖으로 내보내거나 하면서 자연적으로 체온조절을 하고 있어요. 이 역할을 충분히 하지 못하게 되면 몸속에 열이 모아져가는 현상을 <열증병>이라 합니다.

熱中症をおこす 3×4 の要因は

環境

- ★ 気温が高い
- ★ 湿度が高い
- ★ 風が弱い
- ★ 急に暑くなった



からだ

- ★ 下痢や発熱で脱水状態
- ★ 睡眠不足などで体調不良
- ★ 肥満傾向
- ★ 栄養状態が悪い



こんな要因があるときは無理をせず、休養をとりましょう
こまめな水分補給を心がけましょう

行動

- ★ 激しい運動
- ★ 慣れない運動
- ★ 長時間の運動
- ★ 水分補給をしない



★ 여름철인데 추위를 타는 체질이 아닙니까? ★

- 顔はほてるのに、腰から下は冷える
- 肩こりや頭痛がある
- 手足がむくむ
- 下痢、便秘をしがち

←こんな症状があったら、夏の冷え性かもしれません

からだの外側からの冷え

エアコンで冷えすぎた部屋と、暑い室外との温度差で、自律神経のバランスは乱れがち。その乱れから血行も悪くなって冷えるようになります。もちろんエアコンの効いた部屋にずっとこもっていても、からだは冷えます。



- 予防と対策**
- ・室内と室外の温度差は5度以内に
 - ・お風呂はシャワーですませず、湯ぶねにつかりましょう
 - ・エアコンの効きすぎた部屋では、くつ下や長袖の上着で保温を

からだの内側からの冷え

つい冷たいものばかり食べていませんか？これがからだの中からの冷えの原因です。



- 夏野菜**
なす・きゅうり・トマト・レタスなど
- ビタミンEを含む食品**
カボチャ・アボカド・うなぎ・ナッツなど

- 予防と対策**
- ・飲みものは常温か、温めて
 - ・夏野菜はからだを冷やすので、なるべく温野菜にして
 - ・ビタミンEを多く含むものは、血行を良くして冷えを改善します

★ 자기 동부가 열증병으로 쓰러지면... ★

友だちが 熱中症 で倒れたら?
チームメイト が

1

まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。



2

できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。

【熱中症のときにはここを冷やそう!】



水のうなどが無い場合は、自動販売機で買った缶やペットボトルで代用

露出した肌に水をかけて、うちわなどであおくのも効果的。

3

水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらない】

- ・吐き気や嘔吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない

意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を!



既読がついたのに返事がない。

でも、それって悪いこと?

「既読」は何のため?

自分の言葉が無事に相手に伝わったという安心感を得るためのもの。「すぐに返事をしなきゃダメ!」なんて決まりはありません。



画面の向こうに想像力を働かせて楽しくコミュニケーションを

違って当たり前

友だちといるときにスマホはいじらない人。食事中やお風呂ではスマホ禁止の人。勉強中は通知をオフにする人。事情も考え方もいろいろ。

