

# ほっけんだより7月

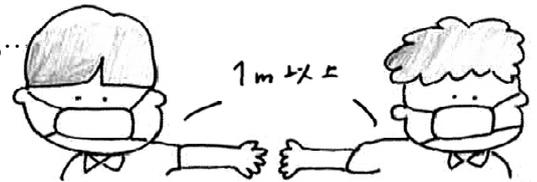


2020. 7. 1 立花中学校保健室

## さん 「3とる」でコロナ & 熱中症予防！！

### ① 距離をとる

- 友達と楽しくなってしまう、密集してしまっていることも…意識的に「1～2メートル」人と離れましょう！



### ② マスクをとる

- 気温、湿度の高い中でのマスクの着用は要注意です。  
「暑い」「息苦しい」と感じたら、少しの間マスクを外しましょう。
- 周りの人と離れている時、おしゃべりをしていない時はマスクをはずしてOKですよ。  
(例) 集会や授業で先生だけが前で話している時  
登下校時に人と離れて歩いている時  
体育や部活動で人と離れて活動している時



### ③ 水分をとる

- のどがかわく前に水分補給をしましょう。マスクをしていると、のどが乾いていることに気づきにくいので、休憩の度に一口でも水分補給をしましょう！
- 大量に汗をかいたときはスポーツドリンクなどで塩分補給もしましょう！

どれくらい  
水分をとれば  
いいの？

A. 体重50kgの人だと、1時間で約400mlの汗をかくといわれます。目安としては1時間運動したら500mlのペットボトル1本分、水分補給をしましょう。  
また、一気に飲んでではお腹がたぶたぶになってしまうので、こまめに水分補給をしましょう^^



塩分・水分はご飯からも摂取できます。  
寝ている間にたくさん汗をかいているため、  
朝ご飯は必ず食べてきましょう！！



# 足がつったら…

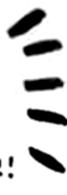
「足がつる」は医学的には「こむらがり」と言い、主にふくらはぎ（こむら）の筋肉がけいれんを起こした状態を言います。こむらがりはふくらはぎの筋肉を使いすぎた時や急に運動を始めた時によく起こります。部活動の時間が通常通りになる7月は要注意ですね。特に運動部に入部したての1年生は準備体操をしっかりと、水分補給や休憩をしながら無理せず活動しましょう。

## こむらがりが起こりやすいのは、こんなとき！

- ①ふくらはぎの筋肉疲労
- ②下痢や熱中症などで、血液中の水分や電解質が不足したとき
- ③下半身の静脈の流れが悪いとき
- ④坐骨神経痛やかっけのとき



熱中症の  
症状でも  
あるよ!!!



## こむらがりを治す方法

### 症状が軽い場合

ストレッチでふくらはぎを伸ばします。



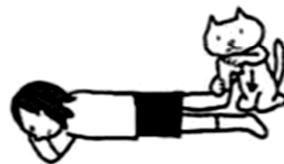
### 痛みがある場合

あおむけに寝て、周りの人に痛む足を伸ばしてもらいます。（ひざが曲がらないように押さえてもらい、もう片方の手でつま先をひざ側に曲げるように力を加えてもらいます）



### 痛みが激しい場合

うつぶせに寝て、周りの人に足をもってもらい、垂直の状態にします。そして足の裏をもち、下方に力を加えてもらいます。



## 7月の健康診断について

### 7月17日（金）尿検査2次

尿検査ラストチャンスです！！対象の人には前日に容器を配ります。

当日の朝一番に自分で保健室へ持って来ましょう。



## 新しい生活・新しいマナー

「人が近くにいるときはマスクをする」がもう新しいマナーになってきましたね。この前、部活中だったためマスクをしておらず、かわりに両手で口を覆い、控えめに職員室で用件を伝えている人がいました。その心遣いが嬉しいね。

新型コロナウイルスは唾液や鼻水などに潜んでいるといわれています。

汚くなってしまったマスクや鼻水をかんだティッシュはビニール袋に入れて家に持ち帰りましょう。（お弁当のゴミなども教室には捨てないでね）



笑しませ