

ほけんだより 7

令和5年7月20日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・けが、熱中症を予防する。
- ・空調器具の使用法を工夫する。

夏休みが始まります

毎日暑い日が続いていますね。慌ただしかった4~7月を終え、約1ヶ月の夏休みに入ります。三者懇談時に、担任の先生から今年度の健康診断結果を配付していただきました。すでに受診が必要な人には、受診勧告を渡しています。夏休みに入っても文化祭の準備や、部活動などで忙しいかもしれませんが、いつもより時間のある夏休みは受診のチャンスです。受診勧告を受け取った人は、この夏休み中に受診・治療ができるといいですね。夏休み明けからも元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけて、有意義な夏休みを過ごしてください。



梅雨の時期から9月頃までは熱中症に注意が必要です。特に7月~8月が発症のピークとなっています。夏休み中の部活動や登下校、遊びに出かける際など、熱中症にならないように、十分に気を付けてください。

① 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

② なぜ熱中症になるの?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できなかつたりすると、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。



③ いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日

④ 誰がなりやすいの?

- 体調が悪い人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

⑤ どこでなりやすいの?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内

屋外だけでなく、
屋内でも熱中症に!




寝不足の人も
要注意です。

⑥ どのように予防するの?

- 暑さを避ける... 帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。
- こまめな水分補給... のどが渇く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。
- 無理をしない... 疲れているとき、寝不足のときなど、体調がよくないときは、無理せず休む。
- 服装を工夫する... 風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い、早く乾く素材の服を選ぶ。

もし熱中症になってしまったら...

重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。太い血管が流れている首筋や脇、太ももの付け根を冷やすと効果的です。

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
		
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番



体がだるい… それ、クーラー病かもしれません



屋外

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす



室内

血管を収縮させ、体の熱が外に逃げないようにする



暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることがあります。冷房は高めの温度(28℃を目安)に設定しましょう。

夏でも“冷え性”対策を

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人はいませんか?そのような生活をしている人は、夏の「冷え性」に注意を。

体が冷えると、免疫力が下がって風邪をひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

教室の冷房が効きすぎて寒いと感じる人は、上着として羽織るものを持ってくるといいですね。

体を温めるには…

- 冷房の温度を高めに設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- めるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする



⚡急な天候の変化に要注意⚡

朝は晴れて良い天気だったのに、午後になったら天気が急変して突然の雷雨に…なんて日が夏は多いですね。この天気の急変の原因は、「積乱雲」という雲です。発達した積乱雲は、時に、「急な大雨」「雷」「ひょう」「竜巻」などの激しい現象を引き起こします。外出する際は天気予報を見て、天気の急変に備えましょう。

積乱雲が近づくサイン (気象庁ホームページより)



- ・真っ黒い雲が近づいてきた
- ・雷の音が聞こえてきた
- ・急に冷たい風が吹いてきた

激しい雨と雷がくる!
竜巻が起こる恐れも!

雷から身を守るために…

- ・雷鳴が聞こえたら**すぐに避難!**
建物の中や自動車の中に避難しましょう。
- ・木の下は大変危険!!
木のそばにいますと、木に落ちた雷が人に飛び移ることが。木の下での雨宿りは大変危険です。絶対に止めましょう。
- ・木や電柱から**4m以上離れる!**
雷は高い所へ落ちる傾向が強いです。雷が人に飛び移る危険があるので、離れましょう。

竜巻から身を守るために…

- ・頑丈な建物の中へ避難!
避難するときは、飛散物に注意。物置やプレハブへの避難は危険です。
- ・屋内でも窓や壁から離れる!
窓・雨戸を閉め、カーテンを引きましょう。

出典:気象庁ホームページより抜粋

[気象庁|急な大雨や雷・竜巻から身を守るために ~積乱雲が近づいてきたら…~ \(jma.go.jp\)](http://jma.go.jp)