

おほけんだより 7月

令和6年7月11日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・熱中症を予防する
- ・空調器具の使用法を工夫する

もうすぐ  休み

保護者懇談会も始まり、もうすぐ夏休みとなりました。夏休み中は塾や部活動などで忙しい人もいますが、普段より家でゆったりとした生活ができる人も多いのではないのでしょうか。自由な時間が増える分、生活リズムが乱れがちになってしまいます。夏休み明けには、文化祭・体育祭が待っています。夏休み明けも元気に学校生活を送れるように、規則正しい生活を心がけて、楽しい夏休みを過ごしてください。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



保護者懇談時に、今年度の健康診断結果を担当の先生から配付していただきます。既に受診が必要な人には、受診勧告の用紙を渡しています。いつもより時間のある夏休みは受診のチャンスです。早めの受診をお願いします。

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

熱中症予防のキは生活習慣にあり！

●熱中症と生活習慣の関係●

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36~37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少なかったりすると、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり、熱中症になりやすくなります。



こんな生活
していませんか？

チェック

夜ふかしが多く睡眠不足

生活リズムが乱れている

そうめんなど冷たい物や
あっさりした物を食べるが多い



朝ごはんを食べないことがある

冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い

お風呂はシャワーだけで済ませている

のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

冷房が効きすぎた部屋にいたり、体が冷えすぎてしまい、体調が悪くなる場合があります。また、暑い屋外と寒い室内を行き来することで、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体温調節が上手くできなくなってしまいます。学校では仮校舎の空調設備が良いため、教室で寒いと感じる人は、パーカーなどの上着を持ってくるとよいかもしれませんね。また、生徒のみなさんで暑すぎる、寒すぎると感じたら、遠慮なく教科担任の先生に申し出てください。

睡眠をしっかりとり

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を 予防する 生活習慣

栄養バランスの良い食事をする

✕ そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

熱中症かも!?

と思ったら

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす



エアコンが効いた室内など涼しい場所へ



経口補水液などで水分補給



こんな日は要注意!!

- 気温が高い日
- 湿度が高い日
- 風が弱い日
- 気温が急に上がった日

天気予報などを見て、事前に対策をしておきましょう。

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい 足がつる など

重症



頭痛、吐き気・嘔吐 だるさ など



たおれる、意識がなくなる 体のけいれん、汗がかけない など

迷わず 119番通報

重症でなくても、水分補給や体を冷やしても症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。



自分で水が飲めない

受け答えがおかしい

⚠ 悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。