



# 保健だより7月

今月の目標：夏季の健康生活について考えよう。野外活動での安全  
山高保健室NO4 R1. 7

1学期期末考査も終わり、7月22日から夏季休業に入ります。1学期の体調はどうでしたか。体調不良で保健室休養した生徒の主な症状は、「頭が痛い」「体がだるい」「お腹が痛い」の順でした。「頭が痛い」時は体を休めると同時に目も休めてください。自分が思っている以上に目は疲れています。特にゲーム、ネットなど見続けることで目が疲れ、頭痛を引き起こすこともあります。夏季休業中、目の健康にも気をつけてください。

7月12日から行われる「保護者懇談」時に、担任から「健康診断結果のお知らせ」を配付してもらいます。検診ごとの「受診勧告書」は5月～6月中に生徒に渡していますので、まだ受診していない場合は夏季休業中をお願いします。例年、「歯科」「眼科」受診する生徒が少ないのですが、自然治癒はありませんので、早期受診をお勧めします。

今月の保健だよりは「熱中症対策」、「SNS」「大麻」について載せます。参考にしてください。

★熱中症！気をつけて★ 今までみてきた生徒から「熱中症症状がでると、その年は気をつけても熱中症症状が出やすい」ことが言えます。予防を徹底してください。辛い思いをするのは自分です。**自分の身体は自分で守りましょう。**

運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険は高くなります。

**部活時の熱中症に気をつけて**

熱中症の発症が多いのは

- 7月下旬から8月上旬
- 中学・高校の1、2年生
- 野球、ラグビー、サッカー、剣道、柔道
- ランニングやダッシュの後

予防のために

- 暑さに慣れないうちは無理をしない
- 運動を始める前と、のどが渇く前のこまめな水分補給
- 30分に1回の日陰での休憩
- 汗をかいたら塩分も補給
- 1Lの水に1～2gの食塩
- 冷たい水で水分補給
- 深部の体温を下げ、また体に早く吸収されます
- 暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない

気温だけじゃない  
要素別 暑さ対策

環境側の要素

- 日差し ●湿度 ●風 ●地面の放射熱

日差しが強いと地面から放射される熱も高くなります。また湿度が高かったり、風が弱いと体温を下げることができず、暑く感じます。

対策は？ 木陰に入るなどして日差しを避け、団扇や扇子で風を作ると涼しくなります。打ち水も効果的。

人間側の要素

- 着衣量 ●代謝量（運動量）

着ている服の量や素材で、涼しさはかなり変わります。また、運動すると体内で熱が発生し、暑く感じやすいです。

対策は？ 服は通気性の良い涼しいものを。こまめに休憩し、特に暑いときは激しい運動は禁物です。

## 急な発熱！熱中症？カゼ？



カゼのときは、ウイルスや細菌をやっつけるために脳が指令を出し、体温を上げています。体力を奪われすぎたり脱水症状にならなければ、無理に熱を下げなくても大丈夫。

熱中症の高体温は脳の体温調節機能が上手く働かず、体温が上がってしまった状態。内臓にもダメージを受ける危険があり、重症の場合は速やかに体を冷やすことができるかどうかで救命率にかかわります。

体温を下げるための  
応急処置

- \* 濡れタオルで肌を拭く
- \* 首、脇の下、足の付け根を氷嚢などで冷やす
- \* 肌を濡らしてうちわであおぐ



## ★SNS・投稿前に考えて★

「知らなかった」「こんなことになると思わなかった」では済まされないことがあります。

便利なものほど使い方を知ってください。軽い気持ちでしたことが大きな事件につながることもあります。

夏季休業中、**軽はずみな行動をしていないか**、考えて行動してください。

毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか？

スクショ  
回し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報  
の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレしてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

## ★ネットのウソにまどわされないで★

大麻の害や依存性を知ってください。

皆さんが思っている以上に体への影響はとても大きいのです。「悪いものは悪い」という気持ちを強く持ち**他人からの誘いには絶対にのらないようにしてください。**



「大麻は害がない」

「大麻は依存にならない。いつでもやめられる」

「海外では合法化されているくらい安全」

**これは全部ウソ！**

大麻は安全

大麻の害

大麻には不安やパニックの他、精神疾患を引き起こす作用があります。また肺がんや、低体重児が生まれるリスクも。

大麻の依存性

脳の中枢に作用するため自分の意思ではやめられない「依存」に陥ります。



2017年に警察に検挙された人で大麻の危険性を「全くない・あまりない」と答えたのは20歳代が最も多く70.8%でした。ネットのウソに惑わされ軽いノリで始める恐さを知ってください。

