

保健だより 7月

2016年
和歌山市立東中学校
保健室

7月になり、暑い毎が続きますね。「暑い」を英語で言うと「HOT」ですが、ほかに「意欲に燃える」「熱中する」という意味もあります。暑さに負けず、部活でも勉強でも何かひとつ熱中できることを見つけて、ホットな夏を過ごしましょう！

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。



環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。



これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくならないときは、救急車を!!

では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい？



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが渴いてからでいい？



のどが渴いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

<健康教育特設講演会>



東中学校では6月15日に大塚製薬の方に来ていただき、1年生に向けて熱中症予防のお話をさせていただきました。

正しい知識を身につけ、安全で健康な生活を送りましょう。

(感想の紹介です)

* この授業で、水分補給の大切さやきちんと睡眠や食事をとることの大切さを改めて感じました。

* 初めて知ったことは、熱中症は死にいたることもあり、危険だということ。対処法は血管の太い所を冷やすということです。学んだことを家族に伝え、熱中症を防ぐようにしていきたいです。

4月から身体測定、視力検査や内科健診、歯科健診、眼科健診等たくさんの健診が続きました。自分の身体の状態をまずは知ること、次はその状態を保つためにはどうしたらいいのか、知識やいろんな方法を取り入れて健康維持をできるようにすること。

自分の身体は自分で守る…そんな気持ちを持ってほしいなと思います。

治療の必要な人は、夏休み中に治療を済ませましょう。そして、報告書を学校へ提出してください。

* 歯科健診、尿検査以外はお知らせや受診の必要な生徒に、結果報告書を配布しています。

