保健だより　7月

和歌山市立西浜中学校　保健室　２０１９．７

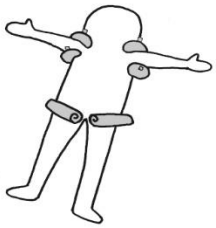
熱中症…「重症度」に応じた応急処置を！

〈Ⅰ度：軽症〉 **めまい・顔面蒼白・筋肉痛　等**

・涼しいところで安静にして衣服をゆるませる
・ゆっくりと体を冷却する
・水分（スポーツドリンクなど）を飲ませる
・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする
・足などをマッサージする

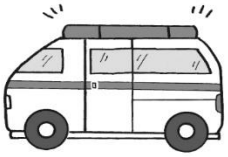
〈Ⅱ度：中等症〉 **頭痛・はきけ・全身倦怠感　等**

・安静・休息・冷却を直ちに実施する
・太い血管の通っているところ
（首の横、わきの下、足の付け根）を冷やす
・体の表面にぬれたタオルをあてて、風を送る



〈Ⅲ度：重症〉 **けいれん・意識なし・体温が高い等**

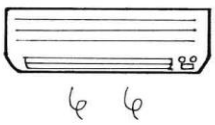
反応の有無を確認して、意識が回復しない場合には
一刻も早く救急病院へ運ぶ　**119 番**



夏の強い味方　エアコン活用法

暑い夏。涼しく快適に過ごす、そして厳しい暑さから身を守るために、エアコンはもはや必需品と言えるかもしれません。しかし、使いすぎや間違った使い方をしていると、体によくない影響が出ることがあります。

- **設定温度は28℃くらいに**
- **風を体に直接あてない**
- **部屋に長時間こもって使わない**
- **寝るときはタイマーをセットする**

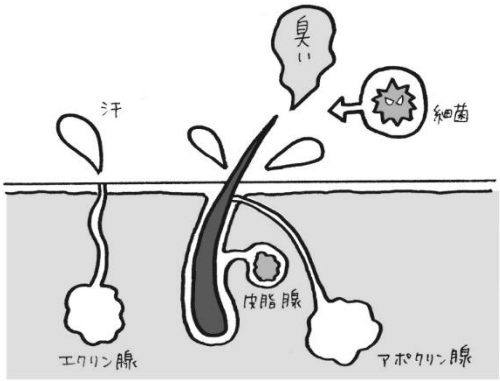


自律神経の調子が乱れて「冷房病」になると、肩こり、体・筋肉の痛み、下痢、便秘、だるさ、めまい、足腰の冷え、せき、イライラ、不眠など、さまざまな症状が現れます。うまく活用して暑さを乗りきりましょう！

この汗 よい汗？ よくない汗？

体温を下げたり、体内の老廃物を外に出したりと、大切な働きをしている汗。でも、この汗にも“よい汗”と“よくない汗”があることをご存じでしょうか。

汗は『エクリン腺』と『アポクリン腺』という２つの汗腺から出ています（ほとんどがエクリン腺から）。汗を出すために血液中の水分が汗腺に送り込まれる際にはミネラルも一緒になっていますが、エクリン腺には、このミネラルを再吸収して血液に戻す機能があるのです。この機能がしっかり働いていると、出た汗はサラサラで臭いもなく、すぐ乾きます。しかし、この機能が低下していると、ミネラル分が再吸収されず、ベタベタとして蒸発しにくい、また細菌も繁殖しやすい“よくない汗”になってしまうのです。



よい汗のためには、日頃から汗をかく習慣をつけることがポイント。適度な運動、そして冷房を使いすぎないことを心がけましょう。また、水分・塩分の補給もお忘れなく。

水の事故 キケンにつながる『油断』と『過信』

悲しいことに毎年、この季節を中心に起こってしまう水の事故。それらの中には、こうしたちょっとした『油断』、あるいは自分の能力や体力への『過信』が原因になっているものが少なからずあると感じます。いくら泳ぎが得意でも、また海でもプールでも、水際や水の中にさまざまな危険が潜んでいることに変わりはありません。自分の体調、周りの状況（天候や気温など）もよく確認して、楽しく安全に過ごしてほしいと思います。