

# 保健だより

## 夏休み号

令和5年7月19日  
布佐中学校 保健室

### いよいよ夏本番!

42日間の夏休みがやってきます。1学期を全力で駆け抜けたみなさんは、知らず知らずのうちに疲れがたまっているかもしれません。勉強や部活動、習い事など夏休みの目標を決めて、目標に向かって頑張りつつ、長い休みを利用してゆっくり休んでくださいね。

### 冷やしすぎは禁物!

夏休みになるとつい、食べすぎたり、寝すぎたり、スマホをしすぎたりしてしまいが、何事も“しすぎ”はよくありません。今回は“冷やしすぎ”について考えましょう。

#### 身体の中を冷やしすぎ

冷たい飲み物や食べ物を食べすぎると、胃腸が弱って腹痛や下痢を起こすことがあります。また、冷たいものは口当たりが良い反面、「甘み」を感じにくいです。糖分のとりすぎには注意しましょう。

#### 身体の外を冷やしすぎ

エアコンの効いた部屋に長時間いると、体温を調節する働きが鈍くなってしまいます。一步外へ出ると、厳しい暑さが待ち構えています。自然には起こりにくい急激な温度差に身体がついていけず、体調を崩してしまいます。

|             |                         |                |
|-------------|-------------------------|----------------|
| 眠れない        | 朝起きられない                 | からだがだるい        |
| 夜遅くまで起きている  | <b>思循環</b><br>回っていませんか? | 朝ごはんを食べる気がおきない |
| 夕方になると元気になる | からだを動かすのがつらい            | 授業中は眠い、ボーッとする  |

**実験してみよう** 息を止めずに、飲み込むことはできるかな?

私たちののどには空気を通る気道と、食べ物を通る食道が並んでいて、この2つはのどの奥でつながっています。でもそれだと食べた物が気道に入らないのでしょうか?

私たちが物を飲み込むときには、気道の入り口が自然にふさがれます。だから食べ物は食道に、空気は気道にスムーズに入っていきます。このしくみのために、息を止めずに物を飲み込むことは、絶対にできないのです。

**8月7日は鼻の日**  
鼻は空気中の花粉やホコリ、細菌やウイルスを取り除き、ちょうどいい温度・湿度の空気を肺に届けてくれています。ただの空気の通り道ではないのですね。

# みんなで防ごう! 熱中症

第2弾!

### 熱中症の種類

**【熱失神】 I度熱中症**  
水分不足して、脳や消化器の血流が悪くなる。

- ・めまい
- ・顔面蒼白
- ・たちくらみ
- ・食欲不振



**【熱けいれん】 I度熱中症**  
汗をかき塩分濃度が低下する。

- ・手や足がつる
- ・筋肉がけいれんする



**【熱疲労】 II度熱中症**  
大量の汗をかき水分補給が間に合わないと、血流が熱くなる。

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・おう吐
- ・全身倦怠感
- ・発熱



**【熱射病】 III度熱中症**  
体温の上昇のため中枢機能に異常をきたす。→命を落とすことも

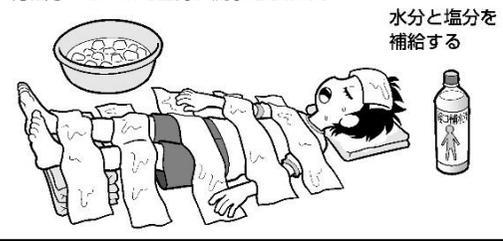
- ・意識障害
- ・けいれん
- ・血圧低下
- ・反応が鈍い



### 熱中症の応急手当

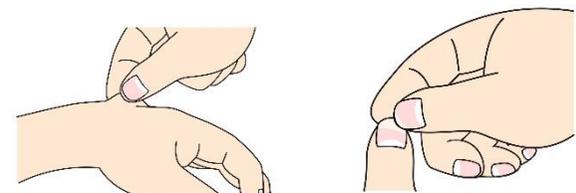
屋外にいるときは、涼しい木陰に移動する。できればクーラーのきいた室内に移動する。(動かすと危険な状態のときは動かさない)

- 体温を下げる  
ことが必要!
- 方法① 氷水で冷やしたタオルを全身にかけ、うちわや扇風機で風を送る。
  - 方法② できれば全身を氷水にひたす。
  - 方法③ ホースで全身に流水をかける。



### 番外編：脱水症状

熱中症の症状の一つである“脱水症状”物を使わずに見分ける方法があります。



皮膚をつまんで3秒以上戻らない  
親指の爪を押して赤みが戻るのに3秒以上かかる

脱水症の疑い

治療の勧めをもらった検診は、もう受診できましたか? 今回異常がなかった人も、歯科には3ヶ月~半年に一度、コンタクトをよくする人は眼科に3ヶ月~半年に一度、定期的に診てもらおうと安心です。

