



ほけんだより 7月号



益子中学校 保健室

令和2年7月1日発行



梅雨になり、ジメジメする日が増えました。また、天気が良いと気温も急激に上昇し、日差しもとても強くなります。今年は、例年以上に熱中症に注意しなければなりません。正しい知識と対処法を身につけましょう。

熱中症に気をつけよう！！

昨年度（5月～9月）に全国で熱中症で救急搬送された人数は7万人を超えています。そのうち126名が亡くなりました。今年は、「新しい生活様式」を意識してマスクの着用が推奨されていますが、マスクを着用すると口元に湿気があるため、のどの渇きを感じにくくなります。また、熱が体にこもりやすくなるため、例年以上に意識して水分をこまめに摂取するようにしましょう。

日射病（にっしゃびょう）

炎天下で帽子をかぶらなかつたりすると、頭が日光で熱くなって頭痛やめまいを起し、一時的に意識がなくなってしまうことがある。

★水分補給や、涼しい場所に寝かせ、頭と体を冷やす。

予防として、外での活動は帽子をかぶり、こまめな給水をする。



熱けいれん（ねつけいれん）

あまりに多く汗をかいて塩分が体外に出てしまうために、筋肉がけいれんを起す。

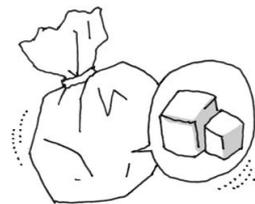
★意識があればスポーツドリンクなどのナトリウムやカリウムを含んだ飲み物を多く飲ませる。意識が薄くして飲めないようであれば、一刻も早く救急車を呼んで病院へ搬送し、治療してもらう。



熱疲労（ねつひろう）

熱けいれんと同様、汗をかきすぎて脱水になった状態だが、もっと重傷で意識がない。体温が38度を超す。

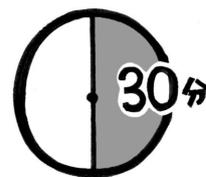
★体を冷やし、救急車を待つ。頭、首、脇の下に氷のうを当てると早く冷える。



熱射病（ねっしゃびょう）

高温・多湿な環境において、汗による熱放射ができず、体温が40度を超過してしまう。脳が障害を受け、体温調節機能が壊れてしまうため、どんどん体温が上昇する。高温で脳も臓器も障害を受けるので、早急な対処が必要。

★救急車が来るまで体を冷やし、すぐに受診させる。倒れて30分が命の分かれ目と言われているので軽視しない。始め、意識があってもだんだん意識がなくなってくるので、重傷を想定して対処する。



熱中症は、「こまめな水分補給」「こまめな休息」「風通しの良い服装」「帽子の着用」「生活リズムを整える」ことで防ぐことができます。体育の授業や部活動でも帽子の着用が可能です。指定の帽子はありませんので、運動に適した帽子を使用してください。体調を崩す前に正しい知識と行動力を身につけ、セルフケアできるようにしましょう。



<p>胃腸機能の低下 後悔</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p>	<p>予防の基本は なんといっても 手洗い</p> <p>食べ物の消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病... だるい 疲れる 腰痛い</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当たらない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用 	<p>寝冷え...</p>	<p>クーラー・扇風機のかげっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...</p>	<p>炎天下・長時間の運動は要注意</p> <p>こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...</p>	<p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう</p> <p>UV CUT!</p>
<p>結膜炎... 充血 痛み 水ゆけ 流涙</p>	<p>プールの後は目の洗浄も忘れずに</p>	<p>水の事故...</p> <p>ボヤ</p>	<p>危険な場所へは近づかない!!</p> <p>禁止</p>

「朝型生活」してみませんか？

今年度は7月31日(金)まで通常登校です。8月1日(土)~8月16日(日)までの16日間は夏休みになります。とても暑い時期に学校で授業を受けることになりますので、「生活リズムを整えること」と「体調管理」が重要です。19時頃まで明るいので、ついつい時間がたくさんあるように感じてしまいがちですが、夜更かしには注意しましょう。

「早寝」すれば「早起き」ができ、「早起き」ができれば「朝食を食べる」ができ、「朝食を食べる」ができれば「排便習慣を整える」ができます。そして、朝の早い時間は涼しいので、学習にも適しています。ぜひ、ご家族と一緒に朝型生活で健康な夏を過ごしてください。