



保健だより

県立尼崎西高等学校 保健室

令和5年 7月19日 発行

いよいよ夏休みが始まりますね。勉強を頑張る人、部活動に励む人、自分自身の進路について考える人、一学期頑張った分、少し体と心を休める人など・・・みなさんにとって素敵な夏休みの時間を過ごせることを願っています。



まだまだ熱中症に注意しましょう

熱中症になりやすい条件

気象条件

- ・暑くなり始めの時期
- ・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、熱中症になりやすくなります。

体調

- ・食事をきちんととっていないとき
- ・風邪や下痢のあと
- ・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、風邪や下痢の後の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、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・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。特に学校では体育館や運動場で注意が必要です。

熱中症の症状

<熱失神>

暑さによって血圧が低下し、血流が悪くなった状態

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 顔面蒼白



<熱けいれん>

汗をかいて塩分が足りていない状態

- 筋肉がびくびくけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる



<熱疲労>

汗を多くかきすぎて脱水症状を起こしている状態

- 体がだるい
- 頭痛
- 気持ちが悪い



<熱射病>

暑さで体温が上がりすぎて脳の機能が低下した状態

- 体温が高い
- 意識障害
- 話をしていることがおかしい



お知らせ

健康診断の結果から、健診後に受診勧告書もらった人は、夏休みを利用して専門医を受診するようにしましょう。特におし歯は放っておくとどんどん悪化し、治療に時間を要する場合があります。治療後の報告書は夏休み明けに学校に提出してください。



熱中症を疑ったら



①涼しい場所に移動する

②体を冷やす

③水分を少しずつ補給する

<効果的な体の冷やし方>

うちわや扇風機で風をあてる



霧吹きでからだの表面に水をかける



Point



太い血管を冷やす!



足首



足の付け根



わきの下



首筋



動脈の通る部位を冷やすと効果的

『くすりと健康の情報局』より

夏休み中の健康管理



規則正しい生活

毎日決まった時間帯に起きるようにしましょう。起きる時間が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています(『健康づくりのための睡眠指針2014』厚生労働省より)。また、1日3回の食事リズムも大切にしましょう。



外出時の安全確認

夏休み中は自由な時間が増え、行動範囲も広まるかと思いますが、安全にも気を配りましょう。夏によく起こる水の事故。川や海は流れがあり、自分の思うように泳ぐことが困難になります。また、急に足がつることも考えられます。自然を楽しむためには十分な準備と安全確認を行うようにしましょう。



熱中症の予防



のどが渇く前に水分補給をしましょう。また、塩分の準備も忘れないように!体調が悪いと感じたときは、無理せず休養しましょう。

活動前の食事(朝食、昼食)は必ずとるようにしてください。



タイワンタケクマバチに注意!

先日、県内県立学校で竹箒で清掃していたところ、使用していた竹箒の穴からタイワンタケクマバチが出てきて刺されるといふ被害がありました。タイワンタケクマバチは竹林、竹材の貯木場、民家・農地などの竹柵などに生息し、生態的特性として枯竹に直径20~25mm程度の穴をあけて営巣しています。

竹箒の使用の際は、穴があいていないか十分確認するとともに、巣と思われる穴があいている場合は使用しない等、十分注意するようにしましょう。

