

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。

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(厚生労働省『健康づくりのための睡眠指針 2014』より)。また、1日3回の食事リズムも大切にしましょう。

食中毒に注意

特にお弁当を持って部活動に来る人は注意が必要です。水分が多いと細菌が増えやすくなるため、おかずの汁気はよく切りましょう。揚げ物や焼き鳥など、水分がもともと少ないものを利用するとより安全です。また、ご飯やおかずは冷ましてから盛り付けをすると傷みにくくなります。

お弁当を温かいところに置いておくと、細菌が増えてしまいます。冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べるようにしましょう。保冷剤をフタの部分に置くと効果的です。




外出時の安全確認

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。

また、雷にも注意しましょう。雷が接近しているのに気づいたら、すぐに建物内へ避難しましょう。木の近くや軒下は危険です。近くに建物がないときには、なるべく頭を低くしてしゃがみましょう。

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。



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。特にむ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。



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高温)



はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

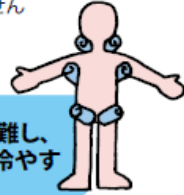


大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

環境省『熱中症環境安保健マニュアル 2022』より

熱中症を疑ったら



①涼しい場所へ移動する

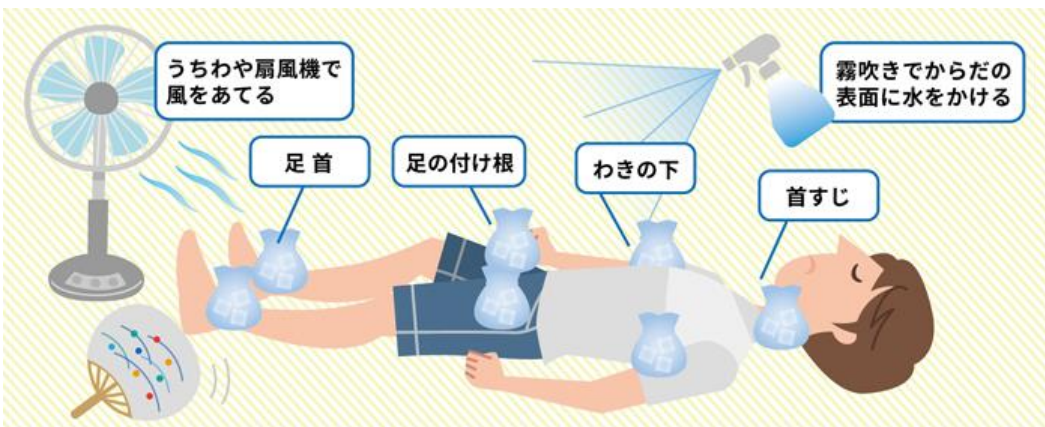


②体を冷やす



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

足首

足の付け根

わきの下

首すじ

point

太い血管を冷やす!



『くすりと健康の情報局』より