

ほけんだより



令和4年7月8日
 県立福崎高等学校
 保健室

近畿地方では、すでに梅雨明けとなり、本格的な夏が始まりました!生活リズムや食事に気を配り、暑さに負けないカラダづくりをしましょう。



<p>胃腸機能の低下</p> <p>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</p> <p>なんとしても</p> <p>手洗い</p> <p>食べ物の消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病</p> <p>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 風を直接体に当てない 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る</p> <p>UV CUT!</p>

健康診断の結果をお知らせしています

4月から実施していました健康診断が全て終わりました。専門医の検査や受診を要する場合、「結果のお知らせ」を配付しています。

まだ受診していない生徒は、通院しやすい夏休みがチャンスです!そのうち、そのうち...で夏休みが終わらないように、早めに受診・治療しておきましょう。

こんな症状ありませんか?



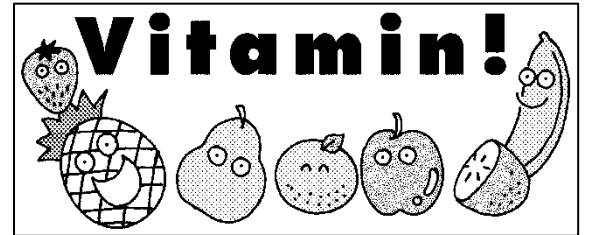
体がだるい、熱っぽい、イライラする、
 食欲がない、やる気がない、下痢、便秘など

それは夏バテかもしれません!

夏バテの原因の一つは、自律神経の乱れです。自律神経は私たちが意識しなくても心臓を動かしたり、体温を調節したり、食べ物を消化したりするために働いています。自律神経には活動する時に働く交感神経と、リラックスする時に働く副交感神経があります。この2つのバランスが崩れると、夏バテの症状が出てきます。他にも、水分・ミネラル不足や栄養不足が原因のこともあります。

夏バテ防止のポイント

- ① 外気温との差は5℃以内の28℃設定程度で、エアコンは弱めにすること。
- ② 冷たい飲み物や食べ物は、胃腸の働きを低下させます。常温がおすすめ。
- ③ いつも以上に栄養バランスを心がけること。
 特に夏野菜は水分が多く、ほてった体を冷やしてくれる働きがあります。
- ④ 睡眠をしっかりをとること。
 ぬるめのお風呂にゆっくり浸かると血行がよくなり、リラックス効果があるので、ぐっすり眠りやすいです。
- ⑤ 外で軽く汗を流す程度の運動をすること。
 汗をかかないと汗腺の働きが衰え、汗が出にくくなり、暑さに弱くなります。



夏休みは、部活動の時間が長くなったり、遠征したりする部活動もあると思います。いつもと違う場所や環境での活動は、怪我のリスクを高める可能性があります。いつも以上に怪我予防に努めましょう!

熱中症特集

夏本番!熱中症にならないためのポイントをお届けします!

■熱中症とは

暑い中で運動をすると、体温調節がうまくいかずに、頭痛や吐き気、体がだるいといった症状が現れることがあります。

直射日光の当たらない体育館などの室内でも熱中症は起こります。

◇熱中症になりやすい時

- ・気温や湿度が高い日
- ・風が弱い日
- ・蒸し暑い日
- ・休み明けなど、急に運動をする時や疲れている時

◇注意してほしい人

- ・暑さに慣れていない人
- ・体調が悪い人
- ・睡眠不足の人
- ・体力のない人
- ・持病がある人



■熱中症を防ぐポイント

- ① 帽子を着用、日陰や涼しいところで休憩等暑さを避けること。
- ② 吸水性や通気性、ゆとりのある服を選ぶこと。
- ③ 喉が渇く前に、こまめに水分補給すること。
「喉が渇いた」と感じた時は、すでに水分が足りない状態です。
・普段は水やお茶でOK。
・スポーツ中は特に塩分を補給する。
ごく薄い食塩水(1ℓの水に2gの食塩が目安)や経口補水液OS-1が良い。
- ④ 日ごろから暑さや寒さに慣れておくこと。
- ⑤ バランスよく食事を摂る・睡眠をしっかりとり・運動しておくこと。
- ⑥ 体調の優れない時は、はやめに教員に伝えて休むこと。

参考・引用:「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」の変更等について(令和4年5月23日文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課事務連絡)、学校生活における児童生徒等のマスク着用について(令和4年5月24日文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課事務連絡)、マスク着用に関するリーフレットについて(令和4年5月26日兵庫県教育委員会事務局体育保健課事務連絡)、夏季における児童生徒のマスク着用について(令和4年6月10日文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課事務連絡)、熱中症環境保健マニュアル 2022(令和4年3月改訂 環境省)

熱中症が疑われるときの応急処置

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・高体温



はい

チェック② 意識がありますか?

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

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおくことでも体を冷やすことができます。



体を冷やすポイント



チェック③ 水分を自力で摂取できますか?

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクや食塩水(1ℓの水に対して1~2gの食塩を加える)がよいでしょう。



チェック④ 症状がよくなりましたか?

いいえ

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

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。

【参考】環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」

【作成】日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

⚠️ 気温・湿度や暑さ指数が高い夏場は、熱中症対策を優先し、マスクを外すことを推奨します。

【マスク着用の必要がない場面】

- ・屋外: 人との距離(2m以上)が確保できる場合
人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合
- ・屋内: 人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合
- ・学校生活: 屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際※(※公共交通機関の利用時は除く)

高齢者と会う時や病院に行く時などハイリスク者と接する場合にはマスクを着用しましょう。