

# 保健だより 7月



2019年7月24日

豊南高等学校保健室

時間のたっぷりある夏休み。勉強に遊びに休養に、時間を大切にして有意義に過ごしてくださいね。この時期、暑さ対策はもちろんのこと、休み中は生活習慣の乱れにも注意が必要です。体調を崩して行事や予定に参加できず後悔・・・ということがないよう規則正しい生活をし、元気に過ごしてください。休み明けに元気な笑顔で会いましょう。

## 夏休みを健康に過ごそう！

- ◎普段と同じ生活リズムで生活しよう（夜更かししない）
- ◎夏でも手洗い・うがいで感染症を予防しよう
- ◎外出するときは日焼け対策・水分補給を忘れずにしよう
- ◎こまめに水分を取ろう
- ◎冷たいものをとりすぎないようにしよう
- ◎お酒やたばこは絶対にNG（成長途中のみなさんの体には悪い影響を及ぼします）
- ◎エアコンを上手に活用しよう
  - ・設定温度は26℃～28℃くらいに
  - ・風を体に直接あてない
  - ・部屋に長時間こもって使わない
  - ・寝るときはタイマーをセットする



4月に行った健康診断の結果と、治療や詳しい検査が必要な人には「お知らせ」を配布しました。

- ・必ず保護者の方にも見せてください。
- ・夏休み中に医療機関で医師の診察を受けましょう。
- ・治療が済んだら、「お知らせ」の下半分の用紙を提出してください。すでに治療・通院が終了している場合は、保護者のサインをもらい提出してください。

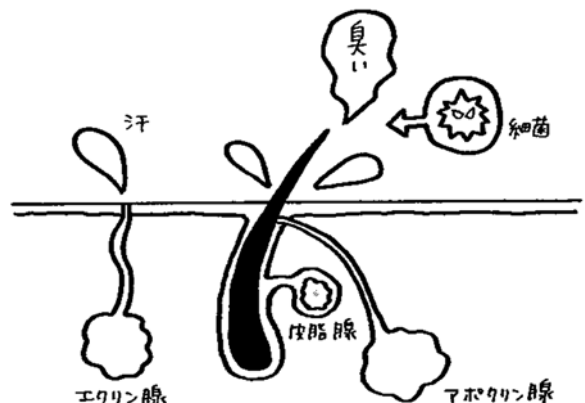
## この汗

## よい汗？ よくない汗？

体温を下げたり、体内の老廃物を外に出したりと、大切な働きをしている汗。でも、この汗にも「よい汗」と「よくない汗」があることをご存じでしょうか。

汗は『エクリン腺』と『アポクリン腺』という2つの汗腺から出ています（ほとんどがエクリン腺から）。汗を出すために血液中の水分が汗腺に送り込まれる際にはミネラルも一緒になっていますが、エクリン腺には、このミネラルを再吸収して血液に戻す機能があるのです。この機能がしっかり働いていると、出た汗はサラサラで臭いもなく、すぐに乾きます。しかし、この機能が低下していると、ミネラル分が再吸収されず、ベタベタと蒸発しにくい、また細菌も繁殖しやすい「よくない汗」になってしまうのです。

よい汗のためには、日頃から汗をかく習慣をつけることがポイント。適度な運動、そして冷房を使い過ぎないことを心がけましょう。



## 熱中症の予防と救急処置

熱中症は、高温の環境下で起きる体の障害のことで、その主な原因は「高体温」「脱水・脱塩」「血圧低下」です。暑いときに激しい運動を続けたり、気温や湿度が高い場所に長時間いたりすることで、頭痛やめまい、けいれんなどの症状が生じます。重症化すると命に関わる危険な障害です。熱中症の予防対策を知り、もし熱中症になってしまった場合に備え、救急処置の基本を知っておいてください。

### 熱中症は予防法を知り、ならないことが大事！！

熱中症は原因がはっきりしているため、予防ができる障害です。日頃から十分な睡眠と栄養、適度な運動など規則正しい生活習慣で暑さに負けない体力をつけ、高温下では以下のようなことも徹底するようにしてください。

#### ・喉が渴いたと思う前にこまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。

特に夏場は汗と一緒に水分だけではなく塩分も失われます。そのため、スポーツドリンクなどの塩分（0.1～0.2%程度）も含まれた飲み物をとることが大切です。

#### ・服装に気を付けよう

運動時の服装は、吸湿性や通気性のよい素材にし、直射日光は帽子で防ぐようにしましょう。

#### ・集団活動の場ではお互いの体調に配慮しよう

声を掛け合いましょう。

#### ・規則正しい生活

しっかり食事をとり、睡眠をとりましょう。

人は寝ている間にたくさんの汗をかくので、起きたときにはからだ水分不足になっています。水分・塩分・栄養を補給するために、朝ご飯を食べましょう。


#### ・無理をしない

体調不良を自覚しているときは要注意！風邪などで発熱している人、下痢などで脱水状態の人、肥満の人は熱中症に陥りやすいので暑い場所での運動や作業を避けましょう。

#### ・体調不良は速やかに正直に申告しよう

## 熱中症は**FIRE**で応急処置

<b>F</b> luid	④ 『液体』（水分+塩分）の経口摂取 意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる
<b>I</b> ce	④ 身体の『冷却』 衣服を緩める／「氷のう」などを太い動脈が通る部位（首筋・わきの下・足の付け根）にあてる／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る
<b>R</b> est	④ 涼しい場所で『休息』 涼しい場所（可能なら冷房が使える部屋）で休ませる
<b>E</b> mergency	④ 『緊急事態』の認識 意識状態・体温のチェック／救急車を要請／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



\*意識がない場合、応急処置を行っても症状が改善しない場合、自力で飲み物を飲めない場合はすぐに救急車を呼びましょう。