

ほけんだより 7月

令和元年7月4日
大村高校 保健室



夏休みは治療のチャンス



今年の梅雨入りは遅かったとはいえ、警報が出されるほどの大雨となっています。しばらくは、じめじめした日が続きそうです。

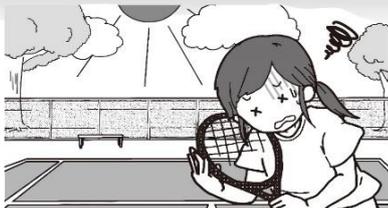
夏休みも近まり、夏季補習や合宿、部活動で忙しい日々ではないでしょうか。蒸し暑い日が続きますので、しっかり水分補給、栄養・睡眠を取って、この夏を元気に、有意義にすごしてください。



熱中症になったのは どうして??

テニス部のAさん

よく晴れた日にグラウンドで練習をしていました。ラリーの後、めまいと吐き気を訴えました。



証言1

Aちゃん、先生の言う通り水分補給もこまめにしていたのに…

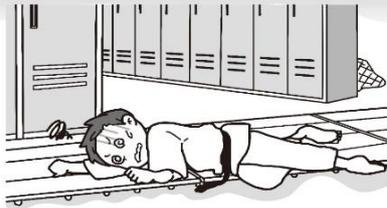
証言2

グラウンドの温度計は35℃になってたよ

ここから推理すると…

柔道部のBさん

朝から部活に参加しました。一日の練習を終えた後、更衣室で倒れて動けなくなってしまいました。



証言1

僕はそんなに暑いと思わなかったんだけどな…

証言2

そういえば、Bのやつんだかかせ気味かもって言っていたよ

ここから推理すると…

サッカー部のCさん

試験期間明けの久々の練習で張り切っていました。ランニングの後、ふらついてその場にうずくまってしまいました。



証言1

最初から飛ばしてたし、調子がいいのかと思ってたのに…

証言2

Cは勉強をがんばっていたから、試験期間中はほとんど基礎練習もしていなかったんだって

ここから推理すると…

あまりにも暑い日に運動をしたから



気温35℃以上は熱中症になる危険が大きい状況です。天気予報では大丈夫でも、実際にスポーツを行う環境が危険な状態になっていないかどうかを見て判断しましょう。

体調不良で無理をしたから



具合が悪いときに無理をすると、いつもなら問題ない条件下でも熱中症になってしまうことがあります。また、屋外だけでなく屋内でも熱中症は起こります。

休み明けで体が慣れていなかったから



久しぶりのスポーツで熱中症になることも多いです。休み明けは無理のないところから始めて、徐々に体を負荷に慣れさせていきましょう。

熱中症の症状は?

重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度

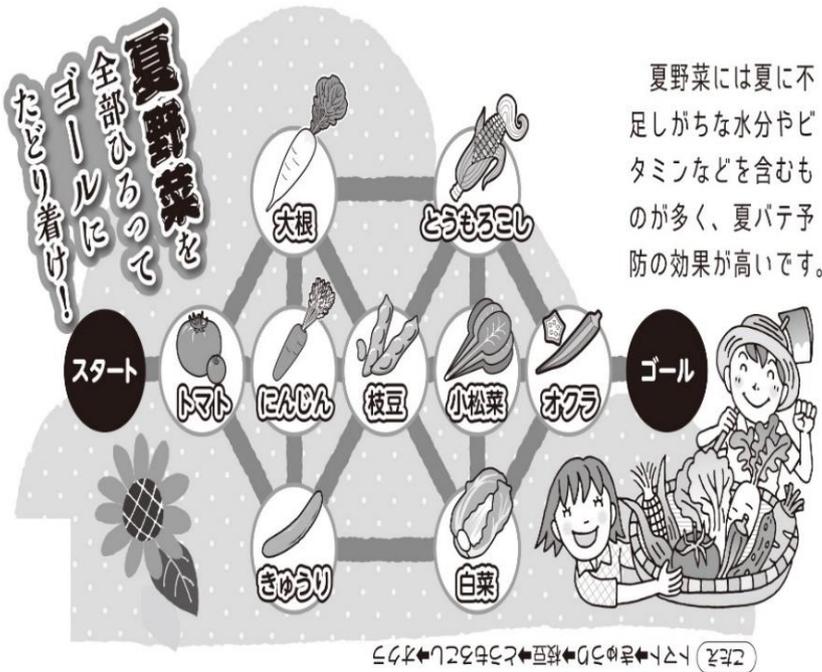
頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。





自分たちで経口補水液を手作りする場合は、
水 1 リットルに

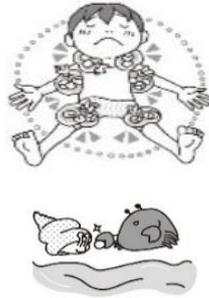
塩 1～3 g (小さじ 1/4～1/2)

砂糖 20～40 g (大さじ 2～4)

を加えたものが効率よく水分と塩分を補給できます！これにレモン果汁を加えるとさらに飲みやすくなります。



三者面談時に 1 学期の定期健康診断結果を配布します。受診が必要と受診勧告書を配られた人は、夏休みの期間を利用して受診をして、報告書を保健室へ提出してください。



健康診断で 治療勧告のおたより をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければ

いい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



気温だけじゃない 要素別 暑さ対策

環境側の要素

- 日差し ● 湿度 ● 風 ● 地面の放射熱

日差しが強いと地面から放射される熱も高くなります。また湿度が高かったり、風が弱いと体温を下げることができず、暑く感じます。

対策は？ 木陰に入るなどして日差しを避け、団扇や扇子で風を作ると涼しくなります。打ち水も効果的。



人間側の要素

- 着衣量 ● 代謝量 (運動量)

着ている服の量や素材で、涼しさはかなり変わります。また、運動すると体内で熱が発生し、暑く感じやすいです。

対策は？ 服は通気性の良い涼しいものを。こまめに休憩し、特に暑いときは激しい運動は禁物です。

運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険は高くなります。

熱中症の発症が多いのは

- ・ 7月下旬から8月上旬
- ・ 中学・高校の1、2年生
- ・ 野球、ラグビー、サッカー、剣道、柔道
- ・ ランニングやダッシュの後

予防のために

- ・ 暑さに慣れないうちは無理をしない
- ・ 運動を始める前と、のどが渇く前のごまめな水分補給
- ・ 30分に1回の日陰での休憩
- ・ 汗をかいたら塩分も補給

1 Lの水に 1～2 gの食塩

- ・ 冷たい水で水分補給

深部の体温を下げ、また体に早く吸収されます

- ・ 暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない



お知らせ



◎夏休み明け、体育祭前の健康相談を学校医の吉田先生に実施していただく予定です。

体育祭に向けて、体調のことで相談したいことがある人は、保健室へ申し出てください。詳しくは、8月19日に教室掲示でお知らせします。