

保健だより

スマイル







鳥城高校
2020年7月
vol. 4

熱中症に注意しよう

定期考査も終わりました。これからグングン気温が上がっていき、本格的な夏が始まります。暑い夏、注意してほしいのが“熱中症”です。予防法を確認して、上手に暑い夏を乗り越えてくださいね！

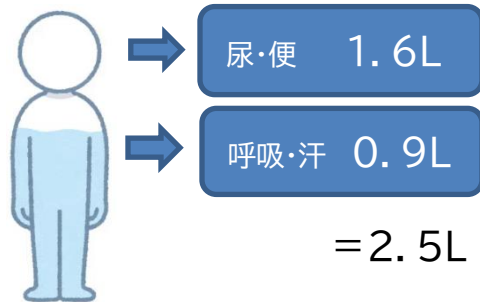
こんな人は特に注意を・・・

暑さに慣れていない人 運動習慣がない人  効率的に汗をかき機能が低下しているため。	運動部の一年生  自分の身体の状態がわかっていないため無理をしがち。	肥満の人  皮下脂肪が体内の熱を逃がす効率を妨げ、体内に熱がこもりやすい。	体調の悪い人  体温調節機能が普段通りに働かないため。
---	--	---	---

熱中症予防には水分補給がカギ！



人間の体の約60%は水分でできています。また、一日に尿や便で1.6L、呼吸や汗で0.9L、合計2.5Lの水分を体外に排出しています。



シーン別の水分損失量

座る(約4時間/約23℃)	約200mL
通勤(約1時間/約27℃)	約200mL
入浴(7~10分/約43℃)	約400mL
睡眠(約8時間/約29℃)	約500mL
サッカー(約1.5時間/約26℃)	約2000mL
剣道(約1時間/約30.4℃)	2700mL

(参考:大塚製薬 HP、「ポカリスエット公式サイト」)

2.5Lのうち1.3Lは食事でもとれる水分と体内で作られる水分ですが、それ以外の1.2Lは意識をして水分補給をする必要があります。

スポーツ・作業など、たくさんの汗をかき状況では・・・

- ◆ 水分補給をするタイミング
時間を決めて、1時間に2~4回は行いましょう。のどが渴いたと感じた時には、すでに水分が足りていません！のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。
- ◆ 1回で飲む量
500mLのペットボトル半分くらい摂取しましょう。一口飲んだくらいでは、全然足りません。
- ◆ 効果的な飲み物
汗が出ることで水分と塩分が体の外に出してしまうので、水+塩を補給しましょう。水分が不足しているときは、「のどの渴き・尿量の減少・不安や興奮」等の症状を発症し、塩分が不足しているときは、「頭痛・めまい・吐き気やおう吐・立ちくらみ」等の症状がでます。



簡単な水分補給のめやす



水分が不足しているとトイレには行きません。十分水分が取れていればトイレへ行きます。

もしも熱中症にかかってしまったら・・・

応急処置

- ①風通しのよい日陰やクーラーがきいた部屋など涼しい場所へ避難する。
- ②衣服をゆるめ、水をかけたり、首・脇の下・太ももの付け根を冷やす。
- ③スポーツドリンクや経口補水液で水分補給をする。

こんなときには救急車を！



・意識がはっきりしない ・吐き気をおぼえるもしくは吐く ・けいれんを起こしている

※熱中症にかかると、その後、暑い環境で運動を再開するまでには、一週間程度日数をおく必要があります。涼しいところで、軽めの運動から開始しましょう。

(参考:総務省 HP、岡山大学スポーツ教育センターHP、日本救急医学会監修「改訂第2版 熱中症 日本を襲う熱波の恐怖」)

まだまだ気を引き締めて！

継続して、習慣づける・・・感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。普段のあなたの行動を振り返ってみましょう。

手洗い後、
しっかり水気を
ふき取っていますか？



他の人とタオルや
ハンカチを共用して
いませんか？

爪(とくに手の爪)
は短く切って
ありますか？



こまめに・定期的に
室内の換気を
していますか？

これらは新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策です。こういった細かな部分に気をつけることが、自分や周りの人を守ることに繋がりますので、ぜひ実践してもらいたいです。

布マスクも使ってみませんか？

洗って繰り返し使えるのが布マスクのメリット。清潔に使い続けるために、正しい布マスクの洗い方を覚えておきましょう。持っていない人は、この夏休み期間に手作りしてみてもは♪

布マスクの洗い方

1 桶の中の水に衣料用洗剤を入れて溶かす。
(水2ℓに洗剤0.7gくらいが目安)
0.7g=小さいスプーン1/2くらい

2 その中にマスクを10分間つけておく。

3 10分後、マスクを軽く押し洗う。
(もみ洗いしない!)

4 新しい水で十分すすぎ、手で水気を切る。

5 タオルにマスクを挟み、たたいて水気をとる。

6 形を整え、陰干しで自然乾燥させる。

※汚れが気になる場合は、**4**の後、水1ℓに塩素系漂白剤15mlを溶かした液に10分間浸します。水を2回替えて十分にすすぎ、**5 6**を行います。

参考:厚生労働省、経済産業省YouTube metichannel「布マスクをご利用のみなさまへ」

(参考:東山書房『健康教室2020年8月号』)

冷房に気をつけて！

冷房の温度を低くしすぎたり、冷風を体に直接受けたり、暑い屋外と冷房の効いた部屋といった温度差の激しいところの出入りを繰り返すことによって、自律神経の失調が起こり、さまざまな体の不調が起きることがあります。



●主な症状

体の冷え、倦怠感、食欲不振、頭痛、腹痛、下痢、神経痛、生理不順 など

●予防法

・**冷房の温度は27℃前後**：室内外の気温差が5～7℃以内になるように設定し、体を冷やし過ぎないようにしましょう。夜はタイマー設定を活用しましょう。

・**冷風を体に直接当てない**：吹き出し口の向きに注意しましょう。

・**血行を良くする**：時々外へ出て体を動かしましょう。また、お風呂にゆっくり入ったり、寝る前に体をマッサージしたりするなど、血行を良くすることも効果的です。

(参考:大阪府医師会 HP, 『げんき情報/クーラー病』)

健康診断のお知らせ

新型コロナウイルス感染症により一部の検診を延期しています。今後の健康診断の日程について確認しておいてください。また、眼科については、すでに「眼科・視力検査結果のお知らせ」を配布しました。医療機関への受診が不安な場合は、保護者の方と相談してください。

健康診断項目	日程	
	昼間部	夜間部
内科検診	1年生:9月7日(月) 2年生:9月10日(木)	実施済み
眼科検診	1・4年生:9月1日(火)	全学年:9月3日(木)
耳鼻科検診 (1年生のみ)	9月8日(火)	10月8日(木)
歯科検診	10月7日(水)	
心電図等 (1年生のみ)	9月30日(水)	

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、日程は変更する可能性があります。