



梅雨の季節となり、湿度も気温も高い日が続いています。教室には冷房が入るようになりました。冷房は快適ですが、外気温との差が大きくなりすぎると、体調不良や冷房病に繋がります。体調に合わせた衣服の調節や登校時の汗の後始末をきちんと行うことが大切です。必要以上に体を冷やすと夏バテしやすくなります。本格的な夏に向けて暑熱順化を心がけましょう。

## 真夏向けバージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

### 1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します（熱中症対策では塩分補給も大事!）。



### 2 環境温度を調整する

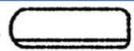
エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



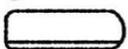
水分補給をする際、水やお茶では汗で失われるミネラルを補うことが出来ません。

汗をかいた際には適度に塩分を含んだ飲み物を摂取することが必要です。スポーツドリンクなども上手に活用しましょう。ただし、取り過ぎは逆効果になるので気をつけましょう。



## 冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。



## 日焼けはやけど 紫外線対策を!

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

# 6月28日(金)救急救命講習会

部活動の代表者と1・2年生の保健委員各クラスから代表者1名が参加しました。講師は日本赤十字社石川県支部より2名の講師の方に来て頂き心肺蘇生法とAEDの使い方を教えてもらいました。



最初の講義では、それぞれのクラス、部活動の代表者として、講師の方のお話を皆、真剣に聞いていました。その後、グループに分かれて、胸骨圧迫とAEDの使用方法を確認して、練習を行いました。

保健の授業で学習している内容でもありますが、実際にやってみると難しいという声が聞かれました。また、気道に異物が詰まった場合の除去方法と熱中症の予防についても教えて頂きました。講習会後の感想では、新しい知識を知ることが出来て、勉強になった。いざという時には率先して動ける人になりたい、冷静に対応出来るようになりたい、AEDの場所を確認しておかないといけないと思ったなど、人命救助に対して前向きな意見がたくさん寄せられました。いざという時には、周囲の人と協力して救助活動にあたって欲しいと思います。

## ご用心! 夏の開放感 思わぬ落とし穴が?!

勉強に、部活動にと、何かと忙しい夏休み。でも、みなさんが何より楽しみにしているのは、やはり自由な「遊び」の時間かもしれませんね。その中では、旅行なども含めて普段の生活とは違った場所に行ったり、クラスや部活以外の友人・知人と交流をもったりする機会も増えることと思います。

でも、夏休みの開放感も手伝って、そうした出会いが思わぬ落とし穴、危険やトラブルにつながることも。保健室でみなさんから受ける打ち明け話や相談、とりわけ人間関係や性の悩みなどに関する内容は例年、夏休み明けにもみられます。また、長期の休みはたばこやアルコール、違法なものはもちろん、そうでなくとも体に害を及ぼすさまざまな薬物などとの距離が縮まることも心配されます。開放的な気分流され、のちのち困るような事態にならないよう、適度な「自制」を心がけてほしいと思います。



健康・安全に  
気をつけて  
充実した  
夏休みを!



健康診断の  
結果をふまえて

## 今後 に活かすために



保護者懇談時に健康診断の結果を配布します。受診が必要な人で、まだ未受診の場合は再度受診勧告書を担任からお渡しします。

7月2日時点で、視力の未受診者が180名、歯科の未受診者が98名となっています。夏休み中に受診や治療を済ませて受診結果を保健室に提出してください。

歯科・視力の受診率(%)

	1学年	2学年	3学年
視力	11.1	11.7	2.0
歯科	8.1	15.0	9.7