

ほけんだより7月

石川県立金沢錦丘高校
令和2年7月7日
保健室

ジリジリと暑い季節がやってきました。今年は前代未聞の真夏に授業日があります。体調管理をしっかりと行い、暑さに負けないよう気合を入れていきましょう👊！



熱中症予防のポイント

①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このようなコロナ対策が続く中、暑い夏がやってきます…例年以上に**熱中症に気をつけましょう！**

①暑さを避けましょう

- * エアコンを利用する等、部屋の温度・湿度を調整
- ※ **湿度**が高い場所では汗が蒸発しにくいいため、身体に熱がこもりやすくなる！**蒸し暑い日は要注意！**
- * 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定を調整
- * 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- * 涼しい服装にする
- * 急に暑くなった日等は特に注意する



②適宜マスクをはずしましょう

- * 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- * 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずしてもよい
- * マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



③こまめに水分補給しましょう

- * のどが渴いてからでは遅い！
- のどが渴く前に水分補給**
- * 1日あたり1.2リットルを目安に
- * 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- △ 水分が不足しやすいタイミング △
- (①起床後 ②食事時 ③運動時 ④入浴の前後 ⑤就寝前)



④日頃から健康管理をしましょう

- * 日頃から体温測定、健康チェック
- * 寝不足や体調が悪いときは、熱中症になりやすくなります。生活習慣を整え、体調不良時は無理せず自宅で静養しましょう



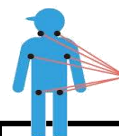
⑤暑さに備えた体作りをしましょう

- * 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- * 水分補給は忘れずに無理のない範囲で
- * 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



熱中症の症状と対応

参考：環境省・厚生労働省HP



ここを冷やします

軽
中
重

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感

意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れない

涼しい場所へ避難させ、衣服をゆるめ、**からだを冷やす**(特に首の周り、脇の下、足の付け根など)。**水分・塩分を補給**する。

上記の対応を行い、症状がおさまらない場合は病院に受診する。

救急車を呼ぶ。その間上記の対応をする。

自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車！

疲れが出てきていませんか？

2ヶ月間の長い休校から登校が始まり、はや1ヶ月が経ちました。今年度は、7月31日まで通常授業日です。例年と違う学校生活に、いつも以上にエネルギーを使っているのではないのでしょうか。疲れを癒す方法についてご紹介します！

▶睡眠

疲労回復に一番効果があるといわれているのが十分な睡眠です。睡眠中には日中使われている脳細胞が休み、全身の新陳代謝・疲労回復が図られます。

寝るのが一番♪



▶お風呂

入浴では体を休めるリズムを作ることができます。熱め(41~42℃)の入浴は起床時にさっと体を起こす効果があるのに対し、

ぬるめ(38~40℃)の入浴は、副交感神経が優位になるため、睡眠前のリラックスに効果的です。



▶香り

香りはリラックスを促してくれるので、生活のなかにも簡単に取り入れることができます。専用の器具がなくても、入浴時に好みのアロマオイルを湯船に数滴垂らすだけで香りが漂い、癒しの効果を期待できるでしょう。



▶運動

体を動かすことによって、全身の血行を良くし、体内にたまった疲労物質を取り除く効果が期待されています。

このように積極的に体を動かして疲労を軽減させる方法を「アクティブ・レスト」といいます。



▶自然

森や山の中を歩くことでフレッシュ・リラックスすることができたという経験がある方も少なくないはず。森林浴で眠気やだるさなど身体的症状の改善や、ストレスからくるマイナスの自覚症状が和らぐことが分かっています。



▶飲み物

十分な水分補給は老廃物を除去し、体の細胞を生まれ変わらせる効果が期待できます。お茶(ほうじ茶・麦茶・ハーブティーなど)やお水をはじめ、お酢を水や炭酸水で割ったビネガードリンクもおすすめです。酢に含まれるクエン酸を摂取することができます。

※コーヒーや緑茶は利尿作用のあるカフェインが含まれているので、摂りすぎ注意！

▶ストレッチ

縮んでしまった筋肉をゆっくり伸ばすことで血を高め、疲労回復を速めてくれます。ゆったりとした呼吸で行うことが効果的です。

体が温まっているお風呂上りなどに行うと、より筋肉が柔らかくなりやすく、効果が期待できます。

