

ほけんだより7月

令和元年 7月
金沢商業高等学校保健室

いよいよ夏休み。特に部活に熱く励んでいる人たちは熱中症が心配な季節です。また、厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる夏は、体も脳も疲れています。熱中症や夏バテを予防するには疲れをいかに回復させるかが大事。そのために必要なのが睡眠です。睡眠の環境を整えても睡眠不足になる人は、短時間（15分～20分程度）の昼寝も効果的。夏を最大限に楽しみたい人こそ、睡眠をしっかりととりましょう。

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。

治療は
夏休みの
うちに



熱中症の予防から対応まで

正しいのは
どっち？

部活での水分補給は

- ① 運動を始めた後、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。
答えは②。

30分に1回は休憩を



たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。
答えは②。

塩分量は0.1～0.2%



水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。
答えは①。

すぐに病院へ搬送



冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。
答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

予防する

どっちが危険？

- ① 暑中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3～4日で汗を上手にかき、3～4週間でもだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。

どちらも無理は禁物！



炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。
答えは②。

炎天下では帽子を



対応する

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。
答えは②。

手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意



救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置をしても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。

絶対1人しない！



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。



夏バテ防止は自律神経がカギ!

自律神経ってなに?

体中に張り巡らされた「末梢神経」は“体性神経”と“自律神経”に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

問題 どれが自律神経の働き?

A 暑くて汗をかく 	B ペンを握る 	C 口に入れた食べ物を噛む 
D 食べ物を胃に送って消化する 	E 心臓を動かす 	答えは… A・D・E どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。

体がだるい
ぼーとする
食欲がない
やる気が出ない
おなかの調子が悪い

夏バテは自律神経の乱れから起こる!

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきます。
自律神経を疲れさせるのは…

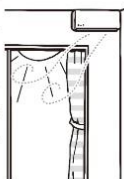
暑さ

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。



温度差

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。



体の冷え

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



ストレス

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。



夏バテ気味か?

と思ったら
自律神経をセルフケア

- ◆ 冷房の設定温度に注意（冷やしすぎない）
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



夏バテに負けず、新学期も元気な顔で会えるのを楽しみにしています。

毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか?

スクショ 回し

一部の人のしか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報 の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレしてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

