

# 保健だより 7月号



H28. 7  
鳴門高校 保健厚生課



## もうすぐ夏休み。いろいろなことにチャレンジしよう

忙しかった1学期。あっという間に時間が過ぎたように感じます。待ちに待った夏休みも目前です。イベントなど楽しいことも盛りだくさんだと思いますが、現在の自分の課題について、目標を決めて取り組んでみましょう。また、健康診断の結果、医療機関を受診するよう通知があった人、継続して治療が必要な人はこの機会にしっかり治療して、その結果を学校へ知らせてください。

## ☆暑い夏を上手に乗り切ろう！！☆

### ○生活のリズムを崩さない

生活のリズムの立て直しは、まず睡眠をきちんと確保することから。就寝時刻と起床時刻をキッチリ守ろう。

### ○エアコンは上手に活用

外気温との差を5~6℃以内にしよう。就寝中にエアコンや扇風機をつけっぱなしにしない（冷やしすぎは夏風邪や下痢など、体調を崩す原因になるので要注意。）

### ○食事は量より質

食欲がなくても、1日3食きちんととろう。汗をかき、ビタミンやミネラルの消耗が激しくなっています。胃に負担がかからず、消化のよいタンパク質やビタミン、ミネラルを補給するために野菜や果物、乳製品など積極的にとるようにしよう。（少しずついろいろな種類の食品をとろう。）

### ○清涼飲料水をとりすぎない

冷たいものとりすぎは、胃腸の働きが抑えられます。清涼飲料水を1日に何本も飲むと、その甘みが食欲を減退させてしまいます。



## ☆ちょっとした配慮で出来る熱中症対策☆

環境や社会の変化にともない、増加している熱中症。日常に潜む危険や救急処置など正しい知識を身につけて、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

### ■こんな日・場所では要注意！

- 真夏の気温が高い
- 風が弱い
- 湿度が高い
- 日差しが強い
- 熱帯夜が続く
- 照り返しが強い
- 熱いものがそばにある
- 梅雨の晴れ間、梅雨明けの急に暑くなった時



### ■熱中症の種類と応急処置

「熱中症」にはさまざまな症状があり、症状に応じた応急処置をする必要があります。

- ◎熱けいれん…生理食塩水（0.9%の食塩水）を補給する。
- ◎熱失神・熱疲労…涼しい場所で衣服をゆるめて寝かせ、水分補給する。
- ◎熱射病…死の危険のある緊急事態です。集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ。
  - ①直ちに全身に水をかける、濡れタオルを当てる。
  - ②首すじ、脇の下、大腿部の付け根等の大きい血管を水やアイスパックで冷やす。
  - ③足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージする。
  - ④吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には病院に運び、点滴を受ける。

※いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが重要です

### ■以下の点を観察し、ひとつでも当てはまればすぐ医療機関へ！

- 本人の意識がはっきりしていない
- 自分で水分や塩分（ナトリウム）が摂取できない
- 症状がよくなるらない



環境省「熱中症予防情報サイト」[www.wbgt.env.go.jp/](http://www.wbgt.env.go.jp/)参照

## ☆紫外線対策を見直そう☆

シミやシワの原因として知られる「紫外線」。

紫外線の強い時期に行う長時間の屋外活動では衣服や日よけ帽子等で皮膚の露出を避けたり、休憩時間等の待機場所をテントの中にするなど、配慮が必要です。

アトピーなど紫外線により症状が悪化する人に対しては、個々の症状に応じた対策も必要です。

環境省のHPでは、紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示すために、UVインデックスという紫外線の強さを5段階に指標化したもの（世界共通）が掲載されています。屋外での活動時の参考にしてみましょう。

1~2 (弱い)…安心して戸外で過ごせます。

3~5 (中等度) ・ 6~7 (強い)

…日中は出来るだけ日陰を利用しよう。

出来るだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。

8~10 (非常に強い) ・ 11+ (極端に強い)

…日中の外出は出来るだけ控えよう。

必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう。



環境省「UVインデックス情報」<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>参照

### ◆クイズ 「紫外線のウソ・ホント」

- ①曇った日は日焼けしにくい
- ②水の中では日焼けしにくい
- ③高原は涼しいので平地より日焼けしにくい
- ④家の中にいれば日焼けの心配はない
- ⑤日焼け止めクリームを塗ってれば、長い間日光を浴びていても大丈夫



×誤答 ㊦

各HR保健委員さんが「熱中症予防ポスター」を作成してくれました。（教室掲示しています）

