

保健だより 7月号



自分を見つめ直し、いろん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。

☆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。

【UVインデックス】

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

☆ちょっとした配慮で出来る熱中症対策☆

環境や社会の変化とともに、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
- 湿度が高い
- 熱帯夜が続く
- 暑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
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 照り返しが強い



■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
- 症状がよくなるしない



環境省「熱中症予防情報サイト」www.wbgt.env.go.jp/参照

鳴高 救急用品設置場所

【救急処置用品】

①保健室 ②職員室

【AED】

①職員室 ②体育教官室前 ③グラウンド部室棟

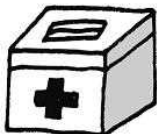
【担架】

①保健室 ②2階エレベーター前 ③体育館1・2階

【車椅子】

①事務室前 ②保健室 ③体育館

* 保健室・職員室にOS-1（経口補水液）を常備しています。



普段から設置場所を意識しておこう！

☆健康コラム集☆

真夏向けバージョンアップ?? 暑熱順化

「暑熱順化（しよねつじゅんか）」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。とくにここ数年、大きな問題となっている熱中症の予防策として知られるようになりました。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

冷房の設定温度を高めにしたたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごすことで、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。自分の体の状態をしっかり把握し、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。

感わされなくて! アルコールに潜む「害」

- × 正常な体の発育・発達を妨げる
- × 脳や臓器に障害を起こす
- × 判断力・記憶力を低下させる
- × 急性アルコール中毒になる危険性がある
- × アルコール依存症になる危険性がある



これだけの害が知られていても、夏の解放感や好奇心から、つい…? コンビニ等で販売され、ジュースと見分けにくいパッケージが多く、広告のイメージも「爽やか」「飲みやすい」など、ハードルが低く感じられることも事実です。でも、みなさんにとってはマイナスになることばかり。知識を「盾」に、誘惑をきっちりねのけてほしいと思います。

