

保健だより 盛夏号

令和2年7月
鳴門高校 保健厚生課
掲示用



暑さに負けず元気に過ごそう

今年には新型コロナウイルス感染症による休校のため、夏休みの開始も遅くなるという今までにない暑い時期を迎えます。新しい生活様式を実践しながら熱中症を予防したり、自分の生活習慣を見直すことで、暑さに負けない体を目指していきましょう。

☆今から！熱中症に気をつけよう☆

「熱中症」は夏本番に起こるものだと思いませんか？
気温や湿度も上がって、まだ体が暑さに慣れていないこの時期から熱中症を起こす可能性があります。
服装や水分補給に注意するとともに、「おかしい」と思ったら我慢せず、必要な処置を行いましょう。
場合によっては、医療機関を受診する必要があります。

熱中症
にしやすい条件は？

環境

- 急に気温が上がる
- 湿度や湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い

体の状態

- 暑さに慣れていない
- 体調がよくない (病気、睡眠不足等)
- 肥満気味

熱中症の応急手当

涼しいところで横になり、太い血管のあるところを冷やす

くげ首、わだかまのした、あし足のつけ根

☆暑熱順化（しょねつじゅんか）とは☆

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、体を徐々に暑さに順応させていくことです。特にここ数年、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す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。



☆新しい生活様式ってなんだっけ？☆

政府の専門家会議が、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を予防するために、「新しい生活様式」の具体例を示しています。感染者が再び増加傾向にある今（7/3現在）、感染拡大を予防するために、改めて一人一人が意識し、実践することができるよう、再度確認しておきましょう。

※ 厚生労働省HPより

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

【保健室より】

暑くなったこともあってか、校内でのマスク着用率が悪くなっています。授業中はもちろん、公共交通機関を利用した登下校中もマスクを着用してくださいね。



汗の大切な働きとは？

暑さが厳しいときや激しい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は、外気温の上昇や運動で熱をもつと、その熱を逃がして体温を一定に保とうとする働きがあります。具体的には、分泌された汗が蒸発する際に体の表面の熱を奪っていく（気化熱）ことで、体が熱くなりすぎを防ぐのです。とはいえ、そのままにしておくと体が冷えて体調をくずすことも。清潔なタオルやハンカチでふき取りましょう。



甘いユウワク？ 清涼飲料水

夏の冷たい飲み物として、口当たりのよい炭酸入りなどの清涼飲料水の人気が高いようです。ただ、飲みすぎには「ペットボトル症候群」という大きな落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとることで血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます。また、喉もかわくため、さらに飲んで重症化するという悪循環に陥るケースもあるのです。飲み物は水やお茶など、糖分が含まれていないものをメインに選びましょう。



