

ほけなごよし 7月

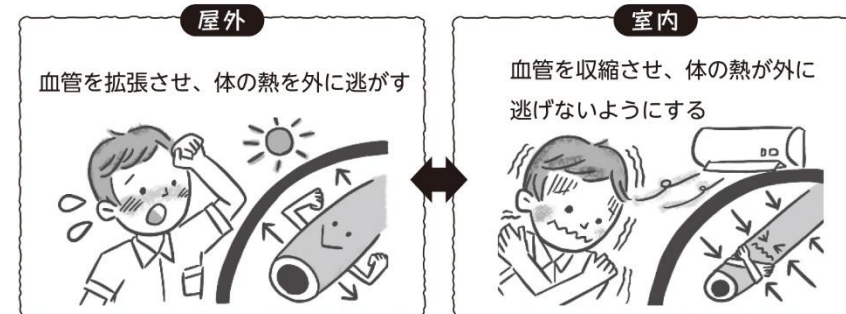
* 毎月の保健日より、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

銚田市立大洋中学校
保健室
令和5年7月3日

7月になりました。梅雨が明けると厳しい暑さが続きます。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症の危険が高まります。暑さに負けず充実した毎日を過ごすためにも、疲れを残さないように早めに寝て、3食しっかり食べるようにしましょう。

もうすぐ夏休みです。体調を整え、気持ちを落ち着けて1学期の振り返りをしましょう。

体がだるい… それ、クーラー病かもしれません



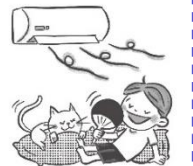
暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることが。冷房は高めの温度に設定しましょう。

熱中症警戒アラートを活用しましょう！

「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された日の当日（朝5時）や前日（夕方17時）に、暑さ指数の値が33以上と予測された場合、環境省と気象庁が注意を呼びかけ、都府県単位で発表されます。アラートが発令された場合は、熱中症にかかる危険性が極めて高いので、いつも以上に積極的に、熱中症予防に努める必要があります。事前に情報を収集し、上手に熱中症警戒アラートを活用しましょう。

【アラート発生時の予防行動の例】

- ・不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコン等を使用する。
- ・身の回りの暑さ指数（WBGT）を確認し、行動の目安にする。
- ・エアコン等が設置されていない屋内外での運動は、原則中止や延期とする。
- ・のどが渇く前にこまめに水分補給をするなど、普段以上の熱中症予防を実践する。



暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）とは、人間の熱バランスに影響の大きい **気温** **湿度** **輻射熱** の、3つを取り入れた温度の指標です。暑さ指数が高いほど、熱中症になるリスクが高くなります。

輻射熱…日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱

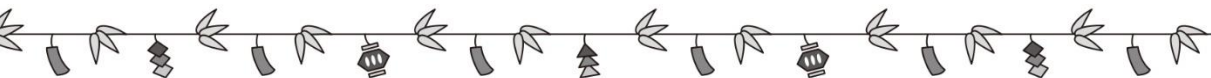
気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

環境省 HP 熱中症予防サイトより

熱中症について、詳しくは裏面に掲載しています。ぜひご覧ください。

7月の保健目標 体の悪いところを治そう

7月の安全目標 夏休みの安全な生活について考えよう



日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。

日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。



こんなときは病院へ



- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

あつゝい夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！



熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことで、めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの? !

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの? ?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



Who? だれがなりやすいの? !

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの? !

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの? !

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症
警戒アラート
を活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。



熱中症 こんな症状に注意

だるさ・吐き気

高体温

めまい・
顔のほてり

こむら返り

【熱中症の応急処置】

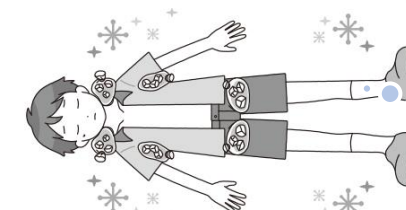
意識がない場合は救急車を呼ぶ



涼しい場所で横にさせる



【冷やす部位】
首・脇の下・
太ももの付け根



服をゆるめ、体を冷やす

こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとみましょう。

朝起きた時、寝る前

運動前後、運動中

お風呂に入る前、入った後



水分補給は...



屋内でも熱中症の
危険があります



大丈夫?

そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫?

水分
とってる?



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。