

# 7月のほけんだよ

令和4年 7月1日

一迫商業高等学校

保健室発行

夏は冷たい食べ物や飲み物で胃腸が冷えたり、涼しい屋内と暑い屋外での気温差で自律神経が乱れたり、熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足になったりと、さまざまな理由から免疫力が低下しがちです。

免疫とは“疫（えき：病気）から免（めん：まぬがれる）”と書き、細菌やウイルスから体を守ってくれる防御システムのことを言います。免疫力が低下すると、夏かぜはもちろん、新型コロナウイルスにもかかりやすくなります。免疫力を低下させないために、毎日の生活習慣をほんの少し見直してみましょう。

## 夏バテ防止に効果的！ 夏でも体あったか生活！



### ●胃腸に優しい食べ物を食べよう

冷えは胃腸を疲れさせます。暑いからと言って冷たい物ばかりを摂ってはいけません。

例えば、そうめんを食べる時もショウガ、ネギなど体を温める効果がある食品と一緒に摂りましょう。

### ●部屋の温度に気をつけよう

体が快適と感じる温度は26～28℃と言われています。暑いとついつい部屋の温度を下げたくなりますが、体にストレスを与えないためにも下げすぎには注意しましょう。

### ●お風呂にゆっくり入ろう

暑いからといって湯船に入らずシャワーだけで済ませる人も多いのではないのでしょうか。38℃位のぬるめのお湯にゆっくりつかることで体の芯から温まり、全身の血流が良くなります。

7月の保健目標 : 自主的な健康管理に努めよう

## ☆☆健康診断が終了しました☆☆

今年度の健康診断も無事終了しました。治療が必要な人や再検査を受けてもらいたい人には、結果と併せて「受診報告書」を渡しています。なかには、早々に医療機関を受診し報告書を提出してくれた人もいます。ありがとうございます。

忙しい中でも時間をつくり、自分の健康に目を向け改善しようとする姿勢はとても大切なことです。健康診断の結果から生活習慣を見直したり、健康な身体をつくるためにはどんなことをしなければいけないのかを考え実践したりすることは、セルフメディケーションの1つでもあり、健康づくりの第一歩です。

治療や再検査が必要だった人は、必ず受診するようにしましょう。また、事情があり当日健康診断を受けられなかった人（眼科検診に限る）は直接校医さんへ連絡し、配付した依頼状を持って受診しましょう。特に3年生は就職試験などで健康診断の結果が必要になる場合があるため、早めの受診をお勧めします。受診し終えたら忘れずに「受診報告書」を保健室へ提出してください。

【眼科検診】	・アレルギー性結膜炎 2名	・視力低下 25名
【耳鼻科検診1年生のみ】	・アレルギー性鼻炎 2名	
【歯科検診】	・むし歯 21名	
	・歯肉炎（医療機関の受診が必要なもの） 11名	
【内科検診】	・アトピー性皮膚炎（医師に指摘されたもの） 9名	・側湾症疑い 1名
【身体測定】	・やせ 3名	・肥満（軽度～高度） 26名

7月のカウンセラー来校日

13日（水）

27日（水）

●希望する場合は GoogleForms で当日の朝までに各自申込みをしてください（教室にある QR コードから申し込みます）。または保健室か大越先生へ直接申込みも可能です。

暑い日が続いています。この時期は湿度も高いためジメジメとした蒸し暑さと、暑い環境に体が慣れていないため体調を崩す人が多くなります。最近では熱中症の疑いで救急搬送されたというニュースをよく耳にしますね。熱中症は命にかかわる重大な疾患です。注意しなければいけません。

暑さに備えた体づくりという観点から、暑熱順化について前回お伝えしました。熱中症を予防するためには熱中症についてきちんと理解し、熱中症にならないよう意識しながら生活することが大切です。



熱中症とは、暑い環境で起こる障害をまとめたものを言います。熱失神・熱けいれん・熱疲労・熱射病等の病型があり後者に行くにつれて重症度が増します。

〈主な症状〉めまい・失神・四肢の筋や腹筋がつる(けいれんする)・筋肉痛・全身がだるい  
吐き気・嘔吐・頭痛・高体温・意識障害

## ⚠ 熱中症だと思ったら

- ①まずは涼しい場所に移動します。足を高くして寝かせましょう。  
※このとき、複数人がいるようならば大人の人を呼びに行きましょう。
- ②意識があるようならば食塩を含んだ飲み物を補給します。
- ③意識がない・朦朧(もうろう)としている場合には、迷うことなく救急車(119番通報)を呼びます。  
※救急車が到着するまでは積極的に体を冷やします。水道水を首から下全体にかけ続ける方法が推奨されていますが、体に濡れタオルを当てて扇風機やうちわで冷やしたり、首や脇の下、足の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスノンを当て冷やしたりする方法も効果的です。

## 熱中症予防 の ポイント

- ①環境条件に合わせた運動・水分補給  
汗には水分だけでなく塩分も含まれているためスポーツドリンクなど塩分を含む飲み物がオススメです。
- ②体を暑さに徐々に慣らす  
熱中症は梅雨明けなど急に暑くなったときに多く発生します。これは体が熱さに慣れていないから。急に暑くなったときは運動を軽くして、一週間程度かけて体を慣らしていきましょう。
- ③個人の条件に合わせる  
肥満傾向の人や体力の低い人などは暑さに弱いため注意しましょう。
- ④服装に気をつける  
軽装で吸湿性や通気性のよい素材のものを選びましょう。直射日光を防ぐための帽子も大切です。
- ⑤具合が悪くなったときは早めに運動中止



## 覚えておこう！

学校には環境条件を知るための暑さ指数計が3カ所にあります。設置場所は第1・第2体育館と職員室前です。意識して見てみてね！

## ！ マスク熱中症 に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。  
「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。

