

保健だより 7月

2019年7月1日 明石市立二見中学校 保健室 発行

今年は例年になく、遅い梅雨入りでした。梅雨入りを特定しなかった1963年を除いて、最も遅い梅雨入りとなったようです。

雨天時の登下校はいつも以上に周りに気をつけましょう。傘を差していると視界が悪くなります。水溜まりと思って足を踏み入れたところが、溝だった…ということにならないようにしましょう。

梅雨が明けると、夏の到来です。夏といえば熱中症対策ですね。熱中症は予防できるものです。保健だよりをよく読んで、熱中症を予防し、元気に夏を過ごしましょう！

熱中症について知っておこう

●こんな日は注意！

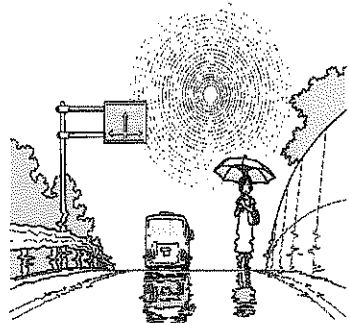
- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・風がないか、弱い

●予防するには？

- ・気温が高い時間は外出しない
- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分を補給する
- ・こまめに休憩する（休憩するときは日陰で）

●こんな症状があらわれたら注意！

- ・汗がとまらない
- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い
- ・頭がぼーっとする
- ・筋肉痛（ふくらはぎがつる）



●熱中症は毎年、まだ暑さに慣れていない梅雨明けの7月下旬～8月上旬に多く発生します。

●人間は、体温が高くなり過ぎないように汗をかいて調節していますが、暑くなり始めてから3～4日たつと、汗をかいたための自律神経が素早く反応できるようになり、体温上昇を上手に防げるようになります。ところが暑くなってすぐはこの反応がまだスムーズにいかないため、梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後の急に暑くなった日などは熱中症になりやすいので注意をしなければなりません。

熱中症になりやすい条件を知って、予防しよう！！

同じ気温や温度の下で同じように過ごしても、熱中症になる人とならない人がいます。また、同じ人でも熱中症になる場合とならない場合があります。

高齢者や乳幼児は体温調節機能が弱いため熱中症にかかりやすくなります。また、ケガや手術後などは、外出する機会が少ないこともあって暑さに体がなかなか順応しないため、熱中症のリスクが高まります。

熱中症の発症にはその日の体調が影響するので、同じ人でも体調によっては熱中症にかかる危険性が高まる場合があります。

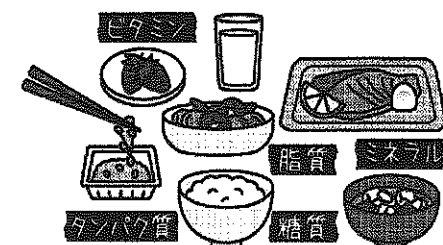
急に暑くなった日や、暑いところで活動する日には、熱中症にかかりやすい状態になっていないか、チェックしてみましょう！

✓ 風邪などで発熱していないか（前日まで風邪などで欠席していた人も要注意！）

✓ 下痢をしていないか

✓ 朝ごはんは食べたか

✓ 寝不足になっていないか

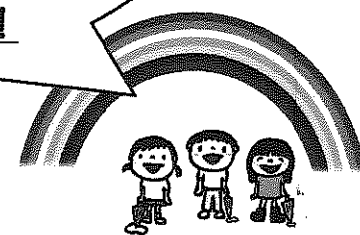
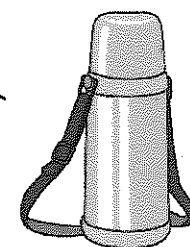


発熱、下痢はいずれも脱水症状を起こしやすい状態です。また、体温調節に欠かせない汗は、血液中の水分と塩分から作られるため、食事抜きの状態では汗をかきにくくなります。寝不足は自律神経の働きを低下させるため、体温調節機能がうまく働かなくなります。

朝ごはんを食べず、寝不足の状態ですぐ暑い中活動すると、どういふことになるか…二見中のみなさんならわかりますよね。体調がよくなるときは、無理をせず早めに休むことを心がけましょう。

そして毎日、水分を忘れずに！（1リットル以上）

ひとひひとひが気をつけて熱中症を予防しよう！



参考 URL : <https://www.sawai.co.jp/kenko-suishinka/theme/201607.html>

引用文献 : 健康教室 7月 東山書房