

～夏休み特大号～

平成 30 年 7 月 12 日

# 保健だより 7 月

日出学園中学校・高等学校 No.169

今年は例年よりも早く梅雨が明けて、すでに夏本番です。暑い、暑いと、エアコンの温度を下げすぎたり、冷たい飲み物を一気に沢山飲むのは、夏風邪や夏バテの原因となります。無理のない範囲で身体を暑さに慣らしていきましょう。

また夏休みまでもうすぐですね。夏休みの過ごし方については何か考えていますか？受験勉強、部活動、習い事、旅行など人それぞれだと思います。充実した夏休みを過ごすためには、健康管理に加え、目標と計画を立てることが大切だと思います。ぜひ熱中症や夏風邪・夏バテ知らずの充実した夏休みを過ごし、2学期に元気な顔を見せてもらいたいと思います。

## 夏を元気にすごしたい人へ

### からだやおなかを冷やさないで

- ・冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかるといい

外の気温との差は5℃以内に

### エアコンに頼りすぎないで

- ・設定温度を下げすぎない
- ・風を直接、からだにあてない
- ・寝るときはタイマーをつける

熱中症かな、と思っただらすく休む

### 熱中症に気をつけて

- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪いときは無理をしない

### 夏カゼに気をつけて

- ・手洗い・うがい、プールの後のシャワーはしっかり
- ・しっかり睡眠をとる

タオルの貸し借りはダメ

## こころも元気に！！

SNS それ、送って大丈夫？

Q あなたには、ネットで知り合った同い年で同性の友人がいます。最近その友人から「自分の体のことで悩んでいる。画像を送るから、あなたも私の画像を送ってほしい」と言われました。さて、あなたならどうする？

1. 相手の信頼している人を通して送る
2. 写真を送ることはできないと断る

ネットで知り合った人物が、まったく別人の写真を使い年齢・性別を偽ってやりとりしていた…という例は多くあります。写真を送ってしまい「この写真をばらまくぞ」と脅される事件も起こっています。

また、何気なくアップした写真から行動範囲や住所を特定されることも。その情報、本当に送って(アップして)大丈夫？ ボタンを押す前に、一度考える習慣を。



## 寝る時のエアコン あい？ なし？

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると子どもがカゼをひかないか心配…」というおうちの方もいらっしゃると思います。しかし、エアコンは無理せず上手に使いたいところ。なぜなら…

### 「睡眠不足」ガキケン

睡眠不足だと

熱中症になるリスクも上昇。また汗をかいてあせもになるとかゆさで寝つけず、余計に睡眠不足に。

### 「夜間熱中症」ガキケン

就寝中は、水分

補給ができず、しかも汗をかくため、熱中症の危険があります。

ポイントは「冷やし過ぎない」こと。設定温度は低くし過ぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう。

## 1学期の保健室関連集計結果

◎平成 30 年度 5/1 実施の身体測定結果 平均値

|         |    | 1年    | 2年    | 3年    | 4年    | 5年    | 6年    |
|---------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 身長 (cm) | 男子 | 154.1 | 160.1 | 167.4 | 169.1 | 171.3 | 170.9 |
|         | 女子 | 152.2 | 156.1 | 156.7 | 157.4 | 157.3 | 159.2 |
| 体重 (kg) | 男子 | 45.8  | 50.0  | 59.4  | 55.4  | 58.9  | 59.5  |
|         | 女子 | 44.4  | 46.5  | 51.0  | 49.7  | 49.8  | 53.5  |

◎1学期の検診結果～治療・相談勧告者数～

|     | 1年(人) | 2年(人) | 3年(人) | 4年(人) | 5年(人) | 6年(人) |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 視力  | 38    | 50    | 23    | 45    | 61    | 48    |
| 眼科  | 3     | 8     | 4     | 22    | 15    | 28    |
| 耳鼻科 | 15    | 9     | 2     | 11    | 21    | 12    |
| 歯科  | 59    | 56    | 26    | 55    | 107   | 59    |

※歯科に関しては要観察歯のある(即受診する必要のない)生徒も人数に含まず

◎1学期の尿検査提出状況

今年度もみなさんが大事な検査を受けることができて良かったです！

未提出者数・・・

中1…0人、中2…1人、中3… 0人

高1…2人、高2…1人、高3…6人

◎1学期の保健室来室状況～保健委員会集計係調べ～

体育祭前後や中学生のプールの授業などがあった時期は特に来室が増えました。また校内を走って転んだり、友人とふざけていたの怪我也多かったです。

|    | 1年(人) |    |    | 2年(人) |    |    | 3年(人) |    |    |
|----|-------|----|----|-------|----|----|-------|----|----|
|    | 4月    | 5月 | 6月 | 4月    | 5月 | 6月 | 4月    | 5月 | 6月 |
| 内科 | 8     | 38 | 34 | 8     | 34 | 36 | 12    | 8  | 15 |
| 外科 | 12    | 33 | 27 | 10    | 18 | 24 | 8     | 9  | 25 |

|    | 4年(人) |    |    | 5年(人) |    |    | 6年(人) |    |    |
|----|-------|----|----|-------|----|----|-------|----|----|
|    | 4月    | 5月 | 6月 | 4月    | 5月 | 6月 | 4月    | 5月 | 6月 |
| 内科 | 8     | 9  | 22 | 15    | 25 | 35 | 17    | 22 | 33 |
| 外科 | 5     | 7  | 14 | 18    | 15 | 22 | 18    | 12 | 20 |

＜覚えておこう＞

## AEDの使い方

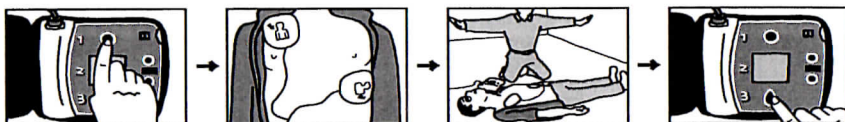


ハートに電気ショックのようなマークが目印

AEDの設置場所

交番・消防署・体育館や美術館など多くの人が集まる場所・駅・高校など

●AEDは急に倒れた人などの心臓の働きを正常な状態に戻すための機械です。



※AEDはあくまで救命装置です。必ず医療従事者の指示に従ってください。



# 夏の熱中症対策

気象庁の発表によると今年の夏の気温は平年よりも高いとされています。昨年よりも早い梅雨明けで、かつ暑い日が毎日続いていることもあり、特に6月は保健室を利用する生徒が急激に増えました。

毎年繰り返す熱中症の予防法と対処法をお伝えしていますが、ぜひ今年も保健室を参考にしてもらいたいと思います。熱中症などの体調不良にならず、元気に夏を楽しみましょう。

## 熱中症情報

消防庁の発表によると、今年の6/25(月)～7/1(日)の1週間に千葉県では168人(昨年26人)、東京都では278人(昨年35人)が熱中症で救急搬送されたそうです。前年と比較すると千葉県では約6.5倍、東京都では約7.9倍の数値となっています。

### ◎年齢区分◎

|     | 新生児<br>生後28日未満 | 乳幼児<br>生後28日以上<br>満7歳未満 | 少年<br>満7歳以上<br>満18歳未満 | 成人<br>満18歳以上<br>満65歳未満 | 高齢者<br>満65歳以上 |
|-----|----------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|---------------|
| 千葉県 | 0人             | 2人                      | 11人                   | 71人                    | 84人           |
| 東京都 | 0人             | 2人                      | 17人                   | 132人                   | 127人          |

### ◎初診時における傷病程度◎

|     | 死亡 | 重症  | 中等症 | 軽症   | その他 |
|-----|----|-----|-----|------|-----|
| 千葉県 | 0人 | 4人  | 70人 | 93人  | 1人  |
| 東京都 | 0人 | 13人 | 98人 | 167人 | 0人  |

## 熱中症になりやすいのは、こんな人！

**サッカー部のAくん**

Aくんはサッカー部の1年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ！

30度をこえる炎天下でがんばっていたら...

**剣道部のBくん**

Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休日は体育館の中で水分補給。

面倒くさいから防具はゆるめなくていいかと思っていたら...

**吹奏楽部のCさん**

Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏力ゼの下痢で休んでいました。

今日は夏力下で長時間の練習をしていたら...

**あれっ？立ちくらみ**

それにこらえりも

それ、熱中症の症状です

**なんだかからだがだるくて力が入らない**

吐き気もするよ

それ、熱中症の症状です

**ふいてもふいても汗が出る**

からだもすごく熱い

それ、熱中症の症状です

**なにが暑かったの？**

テスト勉強が続いて睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。

**アドバイス** 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとろう。暑さに慣れていない時は、無理をしない。

**なにが暑かったの？**

湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけに体温が上がります。

**アドバイス** 室内でも熱中症はおこります。休みの中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。

**なにが暑かったの？**

病気明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。

**アドバイス** こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。

## 熱中症予防

熱中症は、高温の環境下で起きる身体の障害のことで、その主な身体の原因は「高体温」「脱水・脱塩」「低血圧」です。暑いときに激しい運動を続けたり、気温や湿度の高い場所に長時間いたりすることで、頭痛やめまい、けいれんなどの症状が生じます。重症化すると命に関わる危険な障害です。熱中症の予防策を知り、熱中症になってしまった場合に備え、救急処置の基本を知っておきましょう。

### 熱中症になりやすいのはどんなとき？

#### 注意が必要な環境の条件

●気温や湿度が高いとき

発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。



●急に暑くなったとき

梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。

●風がないとき

汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいため、体温調整がうまくできません。

#### 注意が必要な身体条件

●寝不足のとき

前日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。

●朝ごはんを食べていないとき

朝食を抜くと睡眠中に汗をかいた不足した水分・塩分が補給できません。

●下痢や発熱など体調不良のとき

下痢のときには体が脱水状態になり、発熱のときに運動をしたりすると更に体温が上がってしまいます。

#### 熱中症の症状



- ☐ めまい
- ☐ 筋肉の硬直
- ☐ 失神
- ☐ 手足のしびれ
- I度 ☐ 筋肉痛
- ☐ 気分不快



- ☐ 頭痛
- ☐ 倦怠感
- ☐ 吐き気
- ☐ 虚脱感
- II度 ☐ 嘔吐



- ☐ II度の症状に加え、意識障害
- ☐ けいれん
- III度 ☐ 手足の運動障害
- ☐ 高体温など

### こんなときはすぐに救急搬送！

●II度で、自分で水分・塩分をとれないとき

●III度の症状がある



## 熱中症は『FIRE』で応急処置

**F** Fluid...液体(水+塩分)の経口摂取または点滴  
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う

**I** Ice...身体の冷却  
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る

**R** Rest...運動の休止・涼しい場所で休む  
涼しい場所(木かげなど。可能であれば冷房のある部屋)で休ませる

**E** Emergency...「緊急事態」の認識・119番通報  
119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

