

ほけんだより



平成24年 7月 18日
千葉県立若松高等学校
保健室

毎日蒸し暑い日が続いています。雨の日は気温が低かったり、晴れ間は気温が高かったりと、気温の変化に伴い、体調を崩しやすくなっています。また、待ちに待った夏休みをみなさんはどのように過ごす予定ですか？「ボーっとしているうちに終わっちゃった！」では、もったいないですね。充実した夏休みを過ごし、本格的な夏の暑さを乗り切るためにも、規則正しい生活を心がけ、9月からの学校生活を元気にスタートさせましょう。

夏を健康に過ごすために

★規則正しい生活をしよう

早寝・早起きは健康生活の基本です。早寝→早起き→朝食→便意→排便…という生活リズムを身につけましょう。特に夏休みだからといって夜ふかしをして朝なかなか起きられず、生活リズムを崩すことのないように気をつけましょう。

★冷やしすぎ”に気をつけよう

クーラーの効いた部屋で長い時間過ごしたり、涼しい部屋と暑い部屋の温度差の激しい場所の出入りをくり返していると、体の不調(冷え・頭痛・下痢・食欲不振等)を起こしやすくなります。体温を調節する自律神経に負担がかかるからです。

- ① クーラーは長い時間使用しない。
- ② 外の気温との差は5℃以内に保ちましょう。

熱中症に注意

熱中症は予防が大切です。

1. 運動時は、15分から30分に一回は休憩をとりましょう。
2. こまめに水分を補給する。汗には塩分も含まれているので、0.2%程度塩分の入っている水かスポーツドリンク等がよい。

※スポーツドリンクは飲み過ぎると糖質の摂りすぎの心配があります。

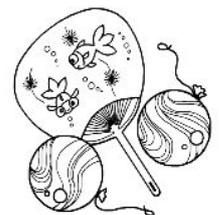
疲労の原因にもなるため、水分補給の工夫も必要です。

3. できるだけ通気性のよいものを。また、薄着にして直射日光は帽子で避ける
4. 直射日光のあたらない室内でも油断は禁物。

(湿度が高いときにも発生率は高いです。)

熱中症の症状

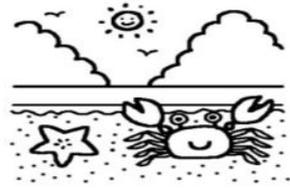
- ・ 大量の発汗による筋肉の痙攣
- ・ 脱水による全身倦怠感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛など
- ・ 高体温(40度に近い)と意識障害



もし異常が発生したら！！
涼しい場所に運び、衣服を
緩めて寝かせましょう！

熱中症の処置には“FI R E (ファイヤー)”と覚えておこう！フルードアイスレストエマージェンシー

- F (Fluid = 液体): 液体(水分+塩分)の補給を行う。意識がなく自分で補給できない時は救急車を呼ぶ。
- I (Ice = 冷却): 水をかけたり、氷等で首・わきの下・足の付け根などの太い血管を冷やす。
- R (Rest = 休息): 涼しい所で休ませる。衣服をゆるめて楽にさせる。
- E (Emergency = 119 番通報): 意識がないなど異常があれば救急車を呼ぶ。



“光化学スモッグに注意”

自動車の排気ガスや工場などから排出される窒素酸化物と炭化水素が太陽からの強い紫外線を受ると光化学反応を起こし、オゾンなどの光化学オキシダントを発生させます。

この濃度が高くなると喉が痛くなったり、眼がチカチカしたりすることがあります。

●光化学スモッグ注意報が発令されたら

（光化学オキシダント濃度が0.12ppm以上）

屋外での激しい運動は避けてください。

眼や喉の痛みを感じたらすぐに屋内に入りましょう。

●被害を受けてしまったら

目がチカチカしたり痛みがあるときはすぐに目を洗いましょう。喉の痛みを感じたらうがいをしてください。洗眼やうがいをしても良くならない時や呼吸困難、痙攣がある時は医師の診察を受けましょう。

夏休みはこうして過ごそう!

- 食事は3食きちんと摂りましょう
- 睡眠をきちんととりましょう
- 運動をしましょう
- 病気や虫歯の治療を済ませましょう!!
- 夜遊びはやめましょう

3年生は麻しん・風しん混合ワクチンの予防接種を受けましょう

2008年から、3年生は麻しん・風しん混合ワクチンの予防接種を受けることになっています。4月に各市町村より郵送されて、麻しん・風しん混合ワクチンの予防接種のお知らせや予診票が自宅に届いていると思います。まだ予防接種を受けていない人は、夏休みを利用して必ず予防接種を受けておきましょう。

進学や就職等の面接時に尋ねられることもあります。

夏休み中の学校の水道についての注意

学校の水道水は、検査センターや学校薬剤師による定期的な水質検査の他、保健室でも残留塩素濃度、色、濁り等の検査をしています。しかし夏休みのように普段と比べ登校する生徒が少ないと、水の使用量が減るために受水槽や高架水槽内の水がたまったままになり、強い陽射しによる高温等の影響で飲料水の基準に合った水が確保しにくくなります。夏休みの飲料水については各自できるだけ水筒を用意してください。冷水機等もできるだけ使用を控えましょう。

“蜂の被害から身を守りましょう”

毎年30~40人もの方が鋭い針と強力な毒をもったスズメバチに刺されて死亡しています。最強のオオスズメバチが蜂などの土中に巣を作るのに対して、キロスズメバチやコガタスズメバチは都市景観に適応してビルの隙や人家の屋根裏や軒下、植え込みなどに巣を作っています。

●蜂から身を守るには

- ・黒い服装を避ける・・・黒に敏感でよく巣を襲う熊に対する防衛反応といわれています。
- ・香水や整髪料を使用しない・・・においに敏感で興奮する。
- ・遭遇してしまったら・・・巣に近寄ると偵察蜂が侵入者の周囲を飛びまわったり、カチカチと威嚇音を出すので、急な動きはせず刺激しないように姿勢を低くして静かに後ろに下がって巣から離れましょう。

●刺されてしまったら

- ・蜂の毒は水に溶けやすいので刺された部分を両手で強くつまんで毒を絞りだしながら水で洗い流します。
- ・刺されてから10~15分後位で痛み、腫れ、痒み、体温上昇などが発現する。腫れや痛みには冷たい水で冷やし、抗ヒスタミン軟膏を塗る。
- ・蜂の種類は問わずに酷い場合は医療機関の受診をお勧めします。
- ・アレルギー性のショック症状（全身の痒み、頭痛、嘔吐、めまい）の場合は、仰向きに寝かせ顔を低くし顔を横に向け、幹部を冷やしながら救急車で医療機関へ運びましょう。

