

夏の合宿及び部活動の健康管理

保健便り特別号

平成25年7月 16日
千葉県立若松高等学校
保 健 室

7月に入り一段と暑さが厳しくなってきました。気温や湿度が高くなり、汗ばむことも増えました。部活動では夏休み中の練習計画が進められ、合宿を計画している部もあることと思います。

また、大会等を前に練習を頑張っていることと思います。すばらしいことですね。睡眠・食事等に気を配り、体調を気遣いしかも安全に部活動ができるよう、各自が上手に健康を管理して、夏を思い切り元気に過ごせるよう心がけることが大切です。

熱中症を予防しましょう

人間の体は、汗をかくことで熱を体外に放出して、体温を調節しています。しかし、体内の水分が不足していると十分な量の汗が出ず、熱が体の中にこもります。

それによって「だるさ（疲労感）」「めまい」「吐き気」などの症状を起こすものが、「熱中症」です。

★熱中症のタイプ

- ・ **熱けいれん**・・・足や腹部の筋肉がつっぱり、痛くなります。主な原因は塩分不足です。
- ・ **熱疲労**・・・だるさ、めまい、吐き気があり、顔面蒼白になることもあります。水分・塩分不足が原因です。
- ・ **熱射病**・・・重症の熱中症で、生命にかかわることがあります。
発汗停止（暑いのに肌が乾いている）、40度近い高熱、意識不明、呼吸停止などが起こります。
水分・塩分不足で汗が出ず、そのために体温が上昇し、中枢神経障害が起こっている状態です。

★熱中症の予防方法

- 1 **気温・湿度の環境管理**・・・気温が高い時間帯、直射日光下での激しい運動は控えましょう。
また、体育館などの室内では窓を開け、風通しをよくしましょう。
- 2 **涼しい服装にする**・・・吸湿性、通気性がよく、動きやすい服装にしましょう。屋外では帽子も必要です。
剣道の防具などで厚着が必要な時は、休憩中に衣服をゆるめて、熱を逃がすようにします。
- 3 **水分を補給する**・・・運動中は、30分～1時間に1回は、水分を補給しましょう。汗をかく前、運動前に、あらかじめ水分をとっておくことも大切です。
飲み物は、スポーツドリンク（薄めがよい）、0.2%程度の食塩水が適しています。
（※汗の成分は水＋塩分です。そのため、水だけでなく、塩分も摂取することが必要です。）
- 4 **休憩をする**・・・30分に一度を目安に、日陰など涼しい場所で休憩をとりましょう。
- 5 **無理しない**・・・自分の体調に敏感になりましょう。下痢・発熱など体調が悪いときや、めまいや頭痛など体調が変化したときには、無理をせず休みましょう。
- 6 **規則正しい生活をする**・・・十分な睡眠と規則正しい食事を心がけましょう。
健康状態を保ち、体力をつけておくことが大切です。
また、日頃から暑さや運動に慣れておくことで、熱中症は起こりにくくなります。

薬は人にあげない・もらわない

友達に薬をあげたら急変！と言う事態が、何らかの理由で起こってしまう事も考えられます。ひとりひとりが自分用の薬を持参することが必要です。学校では、内服薬（飲み薬）を用意していません。自分の体や症状に合う薬はそれぞれ違います。安易に薬を使用しないように注意しましょう。

練習中に光化学スモッグ注意報等の連絡されたら

- 1 グランド等、屋外で運動または練習している時は、注意が必要です。運動や練習を中止し校舎内や建物に避難する必要があります。
- 2 このような症状がみられたら
目の痛み（チカチカして痛む等）・ ・ ・ ・ ・ すぐに眼を流水で洗いましょう。
頭 痛 ・ ・ ・ ・ ・ 涼しいところへ避難し頭部を冷やし休みましょう。
気持ちが悪い ・ ・ ・ ・ ・ 涼しいところへ避難し楽な姿勢で休みましょう。
のどが痛む ・ ・ ・ ・ ・ うがいをして様子をみましょう
手足のしびれ ・ ・ ・ ・ ・ 涼しいところへ避難し楽な姿勢で休みましょう。
呼吸困難 ・ ・ ・ ・ ・ 救急車を要請し、その間、涼しいところへ避難し楽な姿勢で休ませましょう。

※いずれの症状も軽減せず、楽にならない場合は、医師の診察が必要です。

食中毒に注意しよう

夏から秋にかけて気温、海水温が高くなるこの季節は、細菌の活動が活発になり細菌を原因とする食中毒が多く発生する季節です。特に生の魚介類を原因とする腸炎ビブリオによる食中毒や肉の加熱不足や生肉によるカンピロバクター、腸管出血性大腸菌 O157 等の食中毒に注意が必要です。松栄館で調理にあたる生徒は、十分注意してください。

★食中毒の三原則「細菌をつけない・細菌を増やさない・細菌をやっつける」

- 1 細菌をつけない
 - ・ 調理する前に、食事の前には、必ず手を洗いましょう。
 - ・ 生肉には、食中毒の原因菌がついていることがあります。肉を調理する際には、生肉を扱う箸と食べる箸を使い分けしましょう。
- 2 細菌を増やさない
 - ・ 冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に保つように温度の管理をしましょう。
 - ・ 調理前の食品や調理後の食品は、室温（室内）に長く放置するのは避けましょう。
- 3 細菌をやっつける
 - ・ 肉や魚などの加熱する食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。
 - ・ 肉や魚など生ものを扱った調理器具は、その都度、熱湯などで消毒しましょう。

※合宿のメニューにできるだけ加熱処理を行ったメニューを計画するか一部をデリバリーを利用する等工夫して下さい。衛生的で安全に美味しくいただける食品を提供することは、とても大変です。責任重大でもあります。では、部員のためにしっかり頑張って調理にあたります。