

ほけんだより6月

平成27年 6月10日
千葉県立若松高等学校
保健室

梅雨の時期を健康に過ごそう

6月に入り梅雨の季節を迎えました。雨が降ると木々や草花がいきいきと輝きを増してきます。雨上がりの日は、新緑の香りが濃く、ひときわ色鮮やかに映るのも梅雨ならではのことでないでしょうか。曇りや雨の日に肌寒く感じているのに、晴れると夏のような暑さになってしまうこの季節は、体調を崩さないように、衣服の調節が必要となります。また、急に温度や湿度が上がった日は、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる。帽子をかぶるなどの対策をしましょう。また、これからは食べ物が痛みやすい時期でもあります。お弁当など普段と色・味・においなどが変わりないか、また保管の方法にも注意しましょう。最近、病気では無いけれど何となく疲れている、だるい等で保健室を利用する生徒が多いように思われます。「よく眠れていますか?」「ごはんをおいしく食べていますか?」睡眠と食欲は、自分自身の健康を計るバロメーターです。生活リズムを整え、体調管理をしましょう。



6月は、歯と口の健康週間

…今年度の標語「**おくりたい 未来の自分に きれいな歯**」です。

☆歯と口の健康について☆ 6/4~6/10は歯と口の健康週間です。虫歯の有無・かみ合わせ・口の開け閉め・歯茎の様子など、この機会に自分の口の中の健康について考えてみませんか?

! **「歯を食いしばる」と、パワーと集中力がアップ!!** かみ合わせなどがスポーツの成績に関わることも。

野球選手、相撲力士、プロゴルファーなど、いい成績を収めているスポーツ選手に共通して言えることに「**歯のケアを怠らないこと**」があります。歯を食いしばったときに、奥歯にかかる力は約50~70Kg。力士の場合、100Kgを超えるほどのパワーを生み出し、運動能力を極限まで高めるとも言われています。また、「噛む」ことが脳の刺激となり、集中力もアップします。一打に集中したい野球選手やプロゴルファーが、ガムを噛みながらプレーしているのも、その理由からなのです。調子が悪くなってからではなく、計画的に歯をケアすることが、大切なと言えるでしょう。

冷房使用の教室環境…心地よい温度で、授業に集中

湿度の高い梅雨や暑い夏、汗がじとじと、べたつく日など冷房が効いている教室は、とても快適で授業にとっても良い環境といえます。でも、場合によっては体を冷やし、体調を崩すことも…。

クラスみんなが気持ちよく過ごせるよう、次のことに心がけましょう。

○冷房の使用規定を守りましょう。(室温の目安は28度です。)

○上着を持参する、肌着を着るなど衣服を調節して、体が冷えないようにしましょう。

(また、肌着は汗を吸い取り、快適に過ごせるだけでなく、いやなニオイの予防にもなります。)

○冷房と扇風機を併用しましょう。教室内の気温差を減らし、効率よく室温を下げることができます。

また、体感温度も下がります。

○休み時間には換気をして、空気を入れ換えましょう。



暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って?～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



ならし方 その①
汗をかく習慣をつけておく
こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになります。熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



ならし方 その②

運動をする
まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかささないようにしましょう。

これも大事!
体力をつけておく
暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間を取り、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

☆☆熱中症に気をつけよう☆☆

「熱中症」とは、暑熱環境下においての身体適応の障害によって起こる状態の総称です。屋内・屋外問わず高温や多湿等が原因となって起こります。

●熱中症の症状

○だるさ ○めまい ○吐き気 ○頭痛 ○手足のけいれんなど

●熱中症を予防するために ①暑い日は無理をしない。②急に暑くなったときは特に注意しましょう。水分・塩分を適度に取り、休憩しましょう。③涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶるようにしましょう。④体調が悪いときは危険！無理をしないようにしましょう。

●もしも、熱中症になってしまったら・・・●

◎涼しい場所へ移動する

◎体を冷やす

◎冷たい水やスポーツドリンクを

少しずつこまめにとる

自分はもちろん、周囲の人同士気をつけ合しましょう！



●屋外の場合

水分補給させる
冷やしたタオルなどで体を冷やす
足を高くする
風通しのよい木かげ



今すぐおさらい！ 熱中症予防・対応 クイズ＋解説

①熱中症対策を行う必要がある部活動は？

A. 屋外の運動部 B. すべての運動部 C. すべての部活動



③熱中症の症状が見られたとき、体のどこを冷やす？

A. 首と手足の付け根
B. 胸とお腹
C. 手足の指先



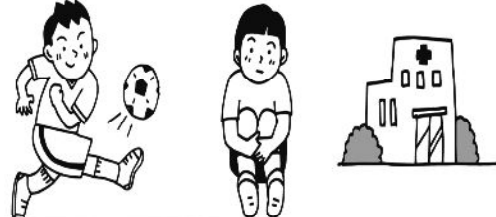
②たくさん汗をかいたとき、水分の適切なとり方は？

A. 水分のみ B. 塩分を加える C. 糖分を加える



④部活動中に熱中症の症状が出たが、回復。その後の対応は？

A. 活動に戻る B. 見学する C. 早退して医療機関へ



【答えと解説】

①…C: 直射日光が当たらない屋内、また運動以外の活動をしていても熱中症になる可能性があり、十分な対策が欠かせません。

②…B: 汗には塩分が含まれていて、たくさん汗をかくと水分だけでなく塩分も不足してしまうため、あわせて補給する必要があります。

③…A: 首や手足の付け根には太い血管が通っていて、そこを重点的に冷やすことで全身の温度を効率よく下げられます。

④…C: いったん回復しても、時間がたってから容態が急変することがあります。念のため、医療機関で診察を受けておきましょう。

梅雨の時期に気をつける

☆食中毒警報が発令☆

食中毒の主な症状として「腹痛」「発熱」「下痢」「嘔吐」があります。

予防が第1！！

- 1 菌をつけない
- 2 菌を増やさない
- 3 菌を殺す

注目



◎ 食中毒対策 ◎

- 調理や食事の前は手を洗う。●食品の加熱は十分する。
- 調理器具はしっかり洗い、清潔にする。
- 食品に期限を必ず確認する。●冷蔵庫を過信しすぎない
- お弁当は涼しい所に置くまたは、保冷材を使う。
- 加熱後はそのまま放置しない。●体調管理をする。

◎ 安全対策 ◎

(校内編)

- 壁面の結露や湿気で床面が濡れ、滑りやすいので、あわてずに行動する。
- 特に階段は滑りやすいので、急いで駆け下りない。
- 出会いがしらの衝突に注意する。

(校外編)

- 雨の日、自転車は、傘差して運転しない。視界が悪いため安全確認はしっかり行う。
- 急いで事故にあったりけがをしたりしないように時間に余裕を持って行動する。

◎ カビ対策 ◎

- 台所、お風呂などでは水をこまめに拭き取る。
- カビの増える原因になる食べ物や石けんのカスなど……ついたときに処理する。
- カビで黒くなったところは塩素系などの漂白剤を使い、カビを除去する。

