

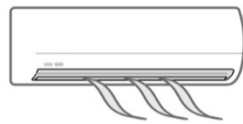
ほけんだより7月

船橋市立宮本中学校
保健室
令和4年7月1日

梅雨が明け、すがすがしい青空の広がる季節がやってきました。夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますね。暑さに負けず、元気に乗り切ってほしいと思います。

6月の終わりから総体が始まっています。熱中症やけがに注意して自分たちの成果を発揮してください！

冷やしすぎはNG! 冷房病



冷房病（または「クーラー病」）という言葉みなさんも一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れることをさしています。

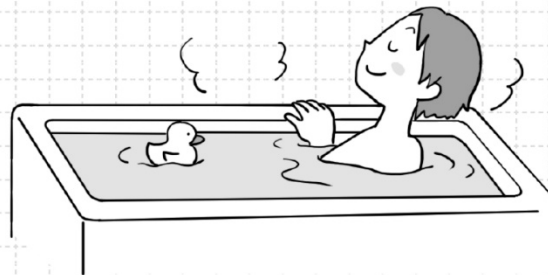
◎主な症状

疲労感、肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、下痢、便秘、月経不順、食欲不振など



◎対処・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さく
- ・冷風が体に直接当たらないようにする
- ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる



夏の健康クイズ

Q1 汗にはどんなはたらきがあるの？

A1 おもに体温を下げます。水分は〔 ① 〕するとき熱を〔 ② 〕ので、体が熱くなりすぎないように汗が出ています。さらに、体の中の〔 ③ 〕を調節しています。運動などでたくさん汗をかいたら、水分だけでなく〔 ③ 〕もとるようにしましょう。



水分補給は水やお茶、スポーツドリンクなどがおすすめ。冷たいジュースの飲みすぎには注意しよう！

写真◎と集◎発表◎と景



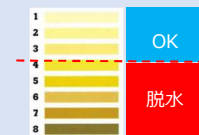
熱中症を知る



運動部活動の代表生徒を対象に、学校医の大数加先生（おおすか整形外科）から「熱中症を知る」について講座を行っていただきました。お話されていた内容についてご紹介します。

5つの健康チェック

- ① 発熱・風邪症状はない
- ② 7時間以上寝た
- ③ 朝食を食べた
- ④ 朝の体重が1%以上減っていない
- ⑤ 尿の色は濃くないか
(右の図を参考に)



☑ 全てクリアできていない場合、熱中症になりやすいため、特に注意が必要

熱中症は10代に多いそうです。みなさん知っていましたか？

部活動等で運動量が活発なことが理由の一つです。

また、熱中症は

チームで防ぐ

ことが大切です。

熱中症は自己判断が難しいですが、周りで気にし合うことで、早めに気づくことができます。

「あの子いつもより元気がないな」「顔色が悪いかも」と思ったら声をかけてあげよう。水分補給もみんなで声をかけあおう。

3つの対策

暑熱順化

暑熱順化⇒暑さに体が慣れること

変化には2週間くらい必要なので暑くなる前（5.6月頃）から外で積極的に動く達成時の体の変化（同じ運動強度の場合）

- ・サラサラした汗が多く出る
- ・尿の色が薄く、回数が減る
- ・心拍数が下がる



冷却



練習前のクーリング

日陰で手足を水に浸ける、霧吹きをする

保冷剤やアイススララーを活用

内側から体を冷やす

水分補給



電解質を含む水分を飲む（大量に汗をかいたときは塩分と

糖分のバランスがよいOS-I が効果的）

のどが乾く前に飲む

15分に1回を目安で200ml くらい飲む

体が吸収できる水分は限られています。「いっき飲み」ではなく、こまめに飲むことを意識しましょう

講座に参加していない生徒は、参加した生徒から内容について伝達されていると思います。クラスにも熱中症について詳しく書いてあるパンフレットを配っています。お互いに声をかけあってみんなで熱中症を予防していきましょう。また、講座の様子は、MyFuna.netの記事として掲載されています。実際の写真も載っているので、ぜひご覧ください。