

# ほけんだより 7月

令和元年7月 清風学園



いよいよ夏本番。楽しい夏をすごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。

## 健康診断で 治療勧告のおたより をもらった人へ

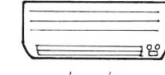
勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



## 夏の強い味方 エアコン活用法

暑い夏。涼しく快適に過ごす、そして厳しい暑さから身を守るために、エアコンはもはや必需品と言えるかもしれません。しかし、使いすぎや間違った使い方をしていないと、体に良くない影響が出る場合があります。

- 設定温度は28℃くらいに
- 風を体に直接あてない
- 部屋に長時間こもって使わない
- 寝るときはタイマーをセットする



自律神経の調子が乱れて「冷房病」になると、肩こり、体・筋肉の痛み、下痢、便秘、だるさ、めまい、足腰の冷え、せき、イライラ、不眠など、さまざまな症状が現れます。うまく活用して暑さを乗りきりましょう！

## 熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち？

### 部活での水分補給は

- ① 運動を始めたから、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。



30分に1回は休憩を

### たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

### 水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。



すぐに病院へ搬送

### 冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

### 予防する

#### どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物！

#### 炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。



炎天下では帽子を

### 対応する

#### こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

#### 救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない！

## 熱中症の症状は？

### 重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い  
めまい・立ちくらみがある  
こむら返りがある

### 重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい  
吐き気・嘔吐  
意識がもうろうとする

### 重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする  
返答がおかしい 体が熱い  
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



## この汗 よい汗？よくない汗？

体温を下げたり、体内の老廃物を外に出したりと、大切な働きをしている汗。でも、この汗にも「よい汗」と「よくない汗」があることをご存じでしょうか。

汗は『エクリン腺』と『アポクリン腺』という2つの汗腺から出ています（ほとんどがエクリン腺から）。汗を出すために血液中の水分が汗腺に送り込まれる際にはミネラルも一緒になっていますが、エクリン腺には、このミネラルを再吸収して血液に戻す機能があるのです。

この機能がしっかり働いていると、出た汗はサラサラで臭いもなく、すぐ乾きます。しかし、この機能が低下していると、ミネラル分が再吸収されず、ベタベタとして蒸発しにくい、また細菌も繁殖しやすい「よくない汗」になってしまうのです。

よい汗のためには、日頃から汗をかく習慣をつけることがポイント。適度な運動、そして冷房を使いすぎないことを心がけましょう。また、水分・塩分の補給もお忘れなく。

