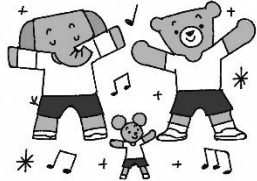




元気だより 7月号

R1.7.17 岡山県立水島工業高等学校 保健室



日ごとに暑さも増し、食欲がなくなり、きちんと食事がとれていない人はいませんか？食事のバランスが崩れると体力が低下したり、熱中症になりやすかったりします。暑いときもバランスのとれた食事をとることが大切です。暑さに負けない体をつくって、もうすぐ始まる夏休みも健康に過ごしましょう。



定期健康診断が終了しました！

4月から始まった定期健康診断が6月末に終了しました。

病院受診が必要とされた人には、「治療指示書」を検診毎に配付しています。受け取った人は、早めに病院受診をし、その結果を学校まで提出してください。

健康診断は、“受けたら終わり”ではありません。とくに異常が見つからなかった人も、自分のいま、そして将来の健康のためにどうすればいいか、またどんなことが改善できるか、考えて改善していくきっかけにして欲しいと思います。

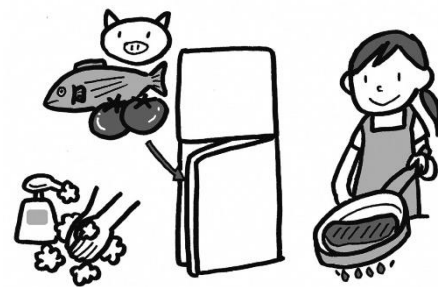


『腸管出血性大腸菌（O157等）感染症注意報』発令中！

岡山県では、腸管出血性大腸菌感染症の発生が増加しており、今後もこの傾向が続く可能性があることから、6月17日に『腸管出血性大腸菌感染症注意報』を県下全域に発令しました。

【主な予防方法】

- ①調理前、食事前、排便後、動物を触った後などは手をよく洗いましょう。
- ②生鮮食品や調理後の食品を保存するときは冷蔵庫（10℃以下）で保管し、早めに食べましょう。
- ③食肉など加熱して食べる食品は、中心部まで火を通すとともに、焼き肉などの際は生肉を扱う箸と食べる箸は別々にしましょう。



もうすぐ夏休み！～健康な生活のために～

もうすぐ夏休みが始まりますね。3年生は就職や進学に向けて、1・2年生は部活動で、夏休みも学校に来る日が多いと思いますが、家で過ごす時間も増えてくると思います。長い夏休みだからこそ、健康で元気に過ごして欲しいです。

ペットボトル症候群に気をつけよう！

暑い夏、熱中症予防のためにも、水分補給は欠かせません。しかし、ジュースや炭酸飲料などをたくさん飲んでいると水分だけでなく、糖分をとり過ぎてしまい、「ペットボトル症候群」を引き起こすことがあるので注意が必要です。



「ペットボトル症候群」とは・・・

甘い清涼飲料の飲み過ぎで糖類をとり過ぎると、インスリンが処理しきれなくなった糖類を尿で排出して尿量が増えます。尿量が増えると脱水気味になってのどがかわきます。このとき、甘い清涼飲料を飲み続けると高血糖や脱水が進み、だるさや吐き気といった症状が生じることがあります。

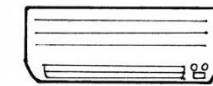
暑いときの水分補給には、普段は、水やお茶。運動などで汗をかいたときには、塩分補給の必要もあるので、スポーツドリンクがいいですね。



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しまうと、体によくない影響が出る可能性があります。

- 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！

熱中症予防講習会



7月9日(火)の放課後に、運動部代表生徒、部活動顧問、生徒保健委員を対象に熱中症予防講習会を行いました。講師として、大塚製薬株式会社の白上さんをお招きし、近年の熱中症の救急搬送数、熱中症が起こりやすい場面、水分補給のポイント、応急処置など、熱中症について様々なことを学びました。活動後には、運動部代表生徒と生徒保健委員がそれぞれ分かれ、部やクラスに向けた保健指導の内容を考えました。



生徒保健委員会では、それぞれのグループに分かれ熱中症予防の標語やクラスに伝達する内容を考えました！

MA『熱中症 急な暑さに 要注意』

熱中症は高温で多湿な環境下で、体内の水分や電解質バランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして発症します。なので、水分、塩分などを得ることで予防できます。もし発症したら体温を下げ水分などをとることが大切です！



MB『熱中症 水分補給は 大切だ』

岡山県は熱中症による救急搬送がワースト1位です。みなさんもなったことがあるのではないですか？熱中症を予防するには水分だけではなく、手・足・わきをよく冷やし、塩分をしっかりと気分が悪くならしっかり休むようにしましょう！

MC『スポーツドリンクは最大の味方』

まず、手や足を冷やすことが熱中症予防になります。次に、気温が高いより湿度が高い方が危険ということです。気温や湿度が高い時は汗をよくかくので、こまめに水分補給をしましょう。熱中症になると危ないですよ。

EA『水分補給はこまめにとる』

熱中症はナトリウム喪失、脱水、過度の体温上昇で引き起こるので、その予防として糖質と塩分を含んだ飲料を摂取すること！また、熱中症は応急処置を知っていれば救命できるので各自で応急処置について知ることも重要です。



EB『水分を しっかりとろう こまめにね』

熱中症になる前に水分を補給する。塩分と糖分もしっかり補給する。熱中症になったら、脇と太ももの付け根を冷やしたり日陰で休むことが大切！

C『水分補給をして自分の体は自分で守ろう』

熱中症の症状を分類するとⅠ～Ⅲ度まであります。Ⅰ度ではめまいや失神、立ちくらみがあります。Ⅱ度は頭痛や吐き気があり、Ⅲ度では立ってられないような状態などがあります。そのため、予防するためには糖質や塩分を含んだ飲料を摂取することが効果的です。その他、日頃の尿の色の違いによって健康状態が分かります。

A『気をつけて 水分補給 大事だよ』

暑い時に運動や活動することによって体温が上昇し、汗をかくことで体温を下げるが体内の水分や電解質バランスが崩れたりすると、脱水、過度の体温上昇によって熱中症になります。気温が高い時は、十分に注意する。湿度が高い時は、気温が低くても十分に水分をとっておく。水工には、冷水器があるから水だけを飲む人もいますが、水だけではなくスポーツドリンクもしっかり飲むことでナトリウムが摂取できて、熱中症を防ぐことができます。

I『こまめに水分補給をし、夏をのりきろう！』

まず熱中症とは、体内の水分や電解質バランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして発症し、最悪の場合は死にいたる病気です。対策としては水分補給をすることです。室内でも熱中症になる恐れがあるので、エアコンをつけて室温を下げたり、水分補給を忘れないようにしましょう。

運動部代表生徒より～講習会に参加して部員に伝えたいこと～(一部抜粋)



・梅雨が明けて気温が急に上昇するこれからの時期が一番危険だということ。また、水やお茶だけを飲んでると、自発的脱水になりやすいので、水分の吸収率を上げるために、スポーツドリンクなどで食塩と糖質をとることが大切。

・熱中症の重症度が低いうちはまだ応答ができると思ったので、少しでも熱中症の症状が軽いうちに、からだの太い血管を冷やしたり等の応急処置ができるようにしたいです。また、熱中症になる前に部活の仲間とお互いに「大丈夫？」などの声をかけ合い、誰一人として我慢する人がいないようにしたい。

・日頃から暑さに慣れることと水分補給をこまめにとることによって熱中症になる確率を下げることができる。

・岡山県は救急搬送人数が全国でワースト1位なので夏休みなどでの部活動のときは特に熱中症に気をつけて休憩の時は日陰に行くなどして熱中症にならない努力をして欲しいです。



【伝達の様子 (剣道部)】