ほけんだより 7月

令和５年７月３日
三木町立三木中学校
保　健　室

７月に入り、いよいよ夏本番です。皆さんは、部活動の大会やコンクールなど、様々な予定を控えていると思います。暑さを乗り切り、良い状態で当日を迎えられるように、暑さや感染症対策を十分におこなって、日頃の体調管理をしっかりしておきましょう。また、夏休みには熱中症や交通事故、水の事故等にも注意が必要です。健康で安全な過ごし方を心がけ、元気に２学期を迎えられるようにしましょう

熱中症の5W1H

WHO? だれがなりやすいの？

- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

WHAT? 熱中症って何？

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHERE? どこでなりやすいの？

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内

WHY? なぜ熱中症になるの？

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

How? どのように予防するの？

暑さを避ける	帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。
こまめな水分補給	のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。
体調がよくないときは無理をしない	疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。
服装を工夫する	風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

WHEN? いつなりやすいの？

- 気温が高い日
- 風が弱い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省 HP で確認したり、ＬＩＮＥアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができたりします。

【環境省ＬＩＮＥアカウント】

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。

ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。

咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

夏も手洗いで感染症予防！

ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

元気で充実した夏休みを!!

勉強

元気＋充実のポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回ぐらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

部活動

元気＋充実のポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

生活リズム

元気＋充実のポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると…

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています※。夏休みの間も、いつものペースで。

※参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

気分転換

元気＋充実のポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間も必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

夏休みは治療のチャンスです！

健康診断の結果、受診が必要な人には、『受診のお知らせ』をお渡ししています。

まだ受診できていないという人は、夏休みが時間を作りやすいのでチャンスです。機会を逃してそのままにしておくと、さらに症状が進むこともあります。異常がないか確認することは大切ですので、この夏休みを利用して医療機関を受診しましょう！

受診した際は、お知らせ用紙を医師に記入してもらい、保健室まで提出してください。