

保健通信 7月号



茨城県立水戸農業高等学校 保健室 令和5年7月5日

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いています。1学期の期末考査も終えて、もうすぐ夏休みになります。健康診断の結果を振り返り、自分の生活習慣をもう一度見直して、健康に過ごせるようにしましょう！！ また、晴れていなくても気温と湿度が高い場合も、熱中症になりやすくなります。しっかり熱中症対策を心がけましょう！！

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです！！

気象条件

- ★暑くなり始めの時期
- ★急に暑くなった日
- ★熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節が上手くできないため、熱中症になりやすいのです。

体調

- ★食事をきちんととっていないとき
- ★かぜや下痢のあと
- ★睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢のあとで脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ★気温が高い
- ★湿度が高い
- ★日差しが強い
- ★風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行うような部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

熱中症の症状

めまい・立ちくらみ・顔のほてり

筋肉痛・筋肉のけいれん

倦怠感や吐き気、頭痛

汗のかきかたがおかしい

体温が高く皮膚が赤く乾いている



呼びかけに反応しない

まっすぐ歩けない

自分で動けない

意識障害

重傷度：Ⅰ度

- ★熱失神・熱けいれん
- 応急処置・見守り。

重傷度：Ⅱ度

- ★熱疲労
- 救急車要請！医療機関へ。

重傷度：Ⅲ度

- ★熱射病
- 救急車要請！入院。

熱中症にならないために！！

① 暑さをさける！

外に出るときはぼうしをかぶり、できるだけ白く着て歩きましょう。汗をよく吸って、すぐに乾く服がいいですね。



② こまめに水分をとる！

のどが渇いてからでは遅いので、運動する前に水分をとりましょう。それから15～30分おきにこまめに水分をとることが大切です。



③ しっかり寝る！しっかり食べる！

暑い日は疲れやすいので、早く寝て、からだを休めましょう。1日のエネルギー源となる朝ご飯は必ず食べるようにしましょう。



④ 暑さに慣れる！

外で元気に遊んで、暑さに慣れていきましょう。汗をかいた後は、タオルでふいたり、顔を洗ったりすると気持ちがいいですね。



異常を感じたら

- ① 水分・塩分を補給する
 - ② 日陰など涼しい場所に衣服をゆるめ足を高くして寝かせる
 - ③ 水をかける、ぬれタオルをあてる
 - ④ あおいで風を送る
- 水やアイスバクがあれば、太い血管（首・わきの下・足の付け根）を冷やす
- こんなときはすぐ救急車！
- 体があつづく、意識がもうろうとしているなど、熱射病の症状がある
 - 応急処置をして安静に努めていても回復が速く、回復しない
- ここが落とし穴！
- 日射しが当たらない室内
 - 下校中など、活動が終わった後
- 熱中症には「直射日光」「運動中」といったイメージがあるかもしれませんが、これらの状況下でも発生事例が報告されています。「いつでも、どこでも起こりうる」という認識をもつことが大切です。

！ 注目！

☆ みなさんへのお願い ☆

水農は、4年前の夏から各教室にもエアコンが設置されました！エアコンが無かったときよりも、快適に学校生活を送ることができるようになりました。

しかし！！最近、エアコンのせいで身体が冷えてしまい、体調不良を訴えて保健室に来る人が増えています（クーラー病）。これでは、逆効果ですね。

エアコンの使い方を工夫して、みんなが健康に過ごせるように見直してみてください。

エアコンの使用ポイント

- まずは、服装で体温調整をする。
- みんなが快適に過ごせるように使用すること！
- “ドライ” → “冷房” にするなど、教室全体の湿度を下げる。
- エアコンの風が直接人に当たり続けないように調整する。
- エアコンと扇風機を使用して、教室の空気を循環させる。
- エアコンを使用するときの室温を決める。

★ また、室内と室外の温度差が10℃以上になると熱中症になりやすくなります。特に、水農は実習が多いので注意してください。

