

# ほけんだより7がっ

2022年7月12日(火) さいたま市立大宮国際中等教育学校 保健室  
今月の担当：4-3 (C, K)、4-4 (K, S)

みなさん、スイカがより一層おいしく感じる季節になりました。気温もだんだん高くなってきて、熱中症や夏バテなどの不調を感じやすくなっています。暑さに負けないような体づくりで夏を楽しみましょう！

7月の保健目標

**暑さに負けない体を作ろう！**



## 夏にかかりやすい病気

1. **熱中症**：高温多湿の中に長時間いたり、その中で激しい運動をすると発症。  
症状：軽度の場合→立ち眩み、筋肉痛など。  
それ以上→だるさ、虚脱感、意識障害、けいれんなど。  
対策：こまめな水分、塩分補給。通気性、吸水性のいい服を着る。日差しを避けられるものを装備(防止や日傘)。風通しの良いところにいる。



2. **夏風邪**：高温で湿度の高い環境では、エンテロウイルスやアデノウイルスが活動的に。飛沫感染ではなく、接触感染や経口感染で感染することが増えるので注意。  
症状：腹痛や下痢などの胃腸症状+発熱、のどの痛み。  
対策：手洗い、こまめな水分補給(のどの粘膜に潤いを与え、ウイルスが付きにくくする)アルコールが効きにくいので、上記の対策が効果的。



3. **食中毒**：日本では、梅雨から夏にかけて高温多湿となり、細菌による食中毒が起きやすい。体力や免疫が低下している状態だと重症化しやすい。  
症状：胃腸の機能が弱まり、下痢や腹痛、嘔吐、発熱を起こす。下痢や嘔吐は、長期化すると脱水症状を起こす可能性もあるらしい。自己判断で薬を服用するより医療機関を受診する方がいい。(体内の細菌は毒素を生み出し続けるため、症状を抑える薬を使っても一時的な対策にしかない)  
対策：食品を良く洗う。低温で保存し、菌の増殖を起こさないようにする。加熱処理する(中心部を75℃で一分加熱が目安)。清潔な食器を使う。



4. **夏バテ**：外の気温と室内の気温の差が激しいと、自律神経が乱れる。すると、体温調節の役割も担う自律神経が働かなくなり、夏バテになる。

症状：体のだるさ、不眠、食欲不振、頭痛、立ち眩みなど。

対策：疲労回復に効果のある、ビタミンB1 やクエン酸を摂取するとよい。マッサージや運動で、自律神経を整える事も効果的。冷房の設定温度を低くすぎると、温度差で夏バテを引き起こすので、冷房の温度に気を付ける。



5. **脱水症状**：夏は大量に汗をかくため水分・塩分が失われる→普段食べ物で補えていた水分量では足りなくなってしまうことも。

症状：皮膚や口内の感想、めまいやふらつき。

対策：こまめな水分、ミネラル(塩や砂糖)補給。部屋の乾燥を防ぐ。



夏休み楽しんでね～

朝日衛生材料株式会社. (2017, June 21). 脱水症状の対策・予防について. 原因は水分不足とミネラル不足. Retrieved June 23, 2022, from 朝日衛生材料 website: <https://asahi-eizai.com/columns/dehydration/>

JCVN. (2021, September 21). 夏バテってどんな症状？原因と正しい対処法を知って夏を乗り切る | 治験ボランティア・臨床試験モニター募集なら JCVN-医学ボランティア会-. Retrieved June 23, 2022, from 夏バテってどんな症状？原因と正しい対処法を知って夏を乗り切る website: <https://www.jcvn.jp/column/natsubate/natsubate/>

リバースモーゲージの窓口. (2021, June 23). 夏に多い病気に要注意！熱中症、脳梗塞、冷房病など症状と対策を解説 | いえーるリバースモーゲージの窓口. Retrieved June 23, 2022, from いえーる リバースモーゲージの窓口 website: <https://iyell.jp/reverse-mortgage/column/post/post-3034/>

小太刀 康夫. (n.d.). 夏風邪 (夏かぜ) 梅雨時から夏に流行 症状・予防・対処法 季節の症状 医療特集・病院検索 i タウン. Retrieved June 23, 2022, from medical.itp.ne.jp website: <https://medical.itp.ne.jp/iryoku/kisetsu-shoujou/natsukaze/>

一般財団法人日本気象協会. (n.d.). 熱中症の予防・対策. Retrieved June 23, 2022, from 熱中症ゼロへ - 日本気象協会推進 website: <https://www.netsuzero.jp/learning/le02>

政府広報オンライン. (2022, June 1). 食中毒予防の原則と 6 つのポイント | 暮らしに役立つ情報. Retrieved June 23, 2022, from 政府広報オンライン website: [https://www.gov-online.go.jp/featured/201106\\_02/index.html#section3](https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html#section3)



## 保健室より

活動量に見合う大きさの水筒を持参していますか？体調不良で来室する人中で、水筒を持参していない人や水筒が小さすぎて直ぐに飲み切ってしまう人が見受けられます。これから暑い日が続くので、必要な量を各自で持参しましょう。

また、体育やクラブ活動などの活動量の多い日には失った塩分やミネラルを補給できるよう、スポーツドリンクをお勧めします。自分で作ることもできるので、お手製のスポーツドリンクで水分補給してみてもはいかがでしょうか。

### 【自分で作るスポーツドリンク】

- ・水 1ℓ
- ・砂糖 大さじ4～5
- ・塩 小さじ1/2
- ・レモン汁 大さじ1

### Point

- 5～15℃に冷やした水を用いる
- 飲みやすい組成にする
- 胃にたまりにくい組成および量にする



## 定期健康診断が終了しました！

e-paでもお知らせしたとおり、健康診断の結果、受診の必要があると診断された場合には受診勧告書を配付しています。もらった人は夏休みを利用し、必ず専門医を受診してください。結果については、学校に報告してください。

### ～お詫び～

歯科健診の受診勧告書について、システムの関係上、「その他」に〇が付き（ ）内が未記入のケースが生じています。その場合、「CO 要相談」と読み替えていただきますようお願いいたします。ご迷惑をおかけしました。

必要な方には手書きで発行し直しますので保健室までお声掛けください。

1・3・4年生の皆さんは  
9月に宿泊行事があります。  
現地で元気に過ごせるように  
早めに受診してください。



## 夏休みは治療の チャンス！

