

保健だより

【7月号】
平成30年7月10日
さいたま市立大宮西高校
保健室・保健委員会

「梅雨明け十日」、熱中症にご注意を。

「梅雨明け十日（とおか）」とは、梅雨が明け、晴れの暑い日が続くことをいいます。雨天から一変し、日差しが強くなり気温もぐんぐん上昇してきます。「早寝早起き」「一日3食」の生活リズムはもちろん、暑さ対策をしっかり行いましょう。



保健室からのお知らせ

①衛生に気を配っていますか？

高温多湿なこの季節。食中毒の予防や自身の衛生管理に気を配り、快適に過ごしましょう。

- タオル、ティッシュの準備 手洗い、うがい（夏の感染症・食中毒予防）
- 手足の爪は短く整えておく（爪の長さとは細菌の数は比例します。）
- 下着の着用（汗や老廃物を放置しておくとおせもや皮膚病の原因になります。）
- 水筒やお弁当箱の管理（その日のうちに洗って、しっかり乾燥させましょう。）

②天気予報を確認し、情報を効果的に活用しましょう。

これからの時季は、厳しい暑さだけでなく、急な大雨や突風、落雷、竜巻などが発生することもあります。思わぬけがや事故の元になり得る、こうした自然の猛威を事前に防ぐことはできませんが、情報を知っておけば『備え』ができ、被害を避ける、抑えることにつながります。健康安全に過ごすために、予報に合わせて行動予定や身支度を決定（変更）することも必要になります。情報を上手に活用しましょう。

7/13 7/17 7/18は球技大会

試合明けで寝不足や運動不足の人もいるのではないのでしょうか？

球技大会に向けて、体調を整えて用意していきましょう。

〈行事を安全に楽しむためのチェックポイント〉

1. 夜の11時までは就寝しましょう
2. 当日の朝ごはんは、必ず食べましょう



- 爪を切る タオル ウォーミングアップ
- 飲料 健康チェック 準備はできましたか？

これ、何の数字？
数字で見る熱中症

01	26,702人	02	9,646人	03	31人
2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数（全国）。		Q1の中で、入院治療が必要になった人の数。		Q1の中で、初診で死亡が確認された人の数。	
1日あたり約860人、搬送されたこととなります。					



熱中症対策をしっかり行い、周りの友だちにも気を配って声をかけてあげてください。みんなでこの数字を少しでもゼロに近づけましょう。

参考：消防庁「平成29年7月の熱中症による救急搬送状況」

熱中症予防の4ヶ条

① 規則正しい生活
早寝早起きで当日に備えましょう。

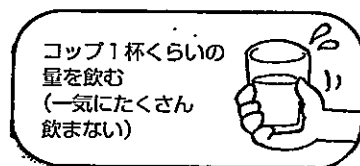
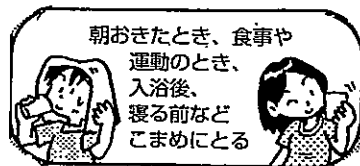
② 無理を絶対にしない
体調が悪いときは無理をせずに休みましょう。

③ こまめな水分補給
のどが乾いてから水分をとるのでは遅いです。運動前後にしっかり補給し、汗で失った塩分も忘れずにとりましょう。

④ 周りへの気遣い チームワーク!!
お互いに声をかけ体調を確認し合いましょう。



上手な水分のとり方



日頃から水分を多めにとることによって、暑さによるストレスに強くなります。

熱中症のサインを見逃さないで!!
頭痛、めまい、立ちくらみ、大量発汗、足がつる...早めに休養!!

保健委員担当 3-1
加藤・橋本

「裏面」健康のために水を飲もう

健康のため水を飲もう講座



「健康のため水を飲もう」推進運動を知っていますか？

「健康のため水を飲んで、熱中症や脳梗塞などの重大な事故や健康障害から尊い人命を守る。」

ことを目的に、2007年からポスター掲示等による啓発活動を行っている運動です。

(主催：「健康のため水を飲もう」推進委員会、後援：厚生労働省)

第1講

体重 60kg = 36kg 分

からだの約60% (成人男性の場合) は、水分でつくられています。例えば体重60kgの人の場合、約36kg分となり、からだの大半を水分が占めていることとなります。



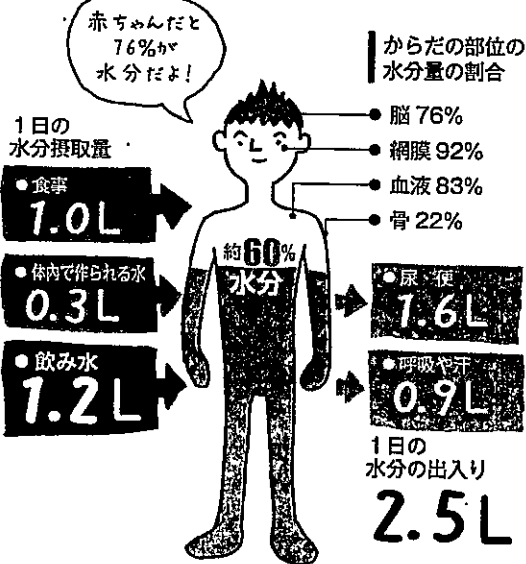
第2講

1日に 2.5L 必要です

私たちは、普通に生活しているだけでも、1日に2.5L^{*1}もの水分が失われています。ただし、食事での水分や体内でつくられる水の量は1.3L^{*2}のみ。意識して、こまめに水を飲まないと、結果1.2Lの不足となってしまいます。

*1 尿・便 1.6L + 呼吸や汗 0.9L

*2 食事 1.0L + 代謝水 0.3L



第3講

20%で死亡の恐れ

水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。児童・生徒を中心に起きているスポーツ中の熱中症や、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量不足がリスク要因の一つといわれています。

たったそれだけで?!



5% 失うと



脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10% 失うと



筋肉の痙攣、循環不全などがおこります。

20% 失うと



死に至ります。

第4講

のどの渇きは「脱水」の証拠

のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。



第6講

あと2杯、水を飲みましょう

私たちは、実は入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。日頃から、健康のためにこまめに水を飲むことが大切ですが、「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」のあと2杯の水を飲む習慣を身につけましょう。

第5講

ビール 10本で 11本分

アルコールや多量のカフェインを含む飲料には利尿作用があります。例えばビールを10本飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、11本分の水分を排出してしまいます。



【お酒は20歳を過ぎてから!!】



熱中症の応急処置



涼しい場所へ避難し、服をゆるめよう



首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう



水分を補給しよう



意識がない場合は無理に水を飲ませない

こんな症状の場合は大至急救急車を呼んでください!

- 意識がはっきりしないもしくは意識が無い
- 吐き気をおぼえるもしくは吐く
- 痙攣を起こしている



熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう!

健康のため水を飲もう

