

# ほけんたより7月



7月になりました。暑い日が続いています。部活や塾、習い事などで疲れをとる時間もない、という人もいるかもしれません。しかし、体調が悪化してしまえば、元気であるときよりも、病院に行く時間も受診するお金もかかってしまいます。まずは十分に睡眠（7～8時間が理想）をとり、疲れをためないようにして、熱中症予防をしていきましょう。

数字で見る熱中症

これ、何の数字？

**Q1** 26,702人  
2017年7月中に熱中症で緊急搬送された人数（全国）。1日あたり約860人、搬送されたこととなります。

**Q2** 9,646人  
Q1の中で、入院治療が必要になった人の数。

**Q3** 31人  
Q1の中で、初診で死亡が確認された人の数。

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 になりやすいのは、こんな人！

**サッカー部の Aくんのケース**

Aくんはサッカー部の1年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ！

30度をこえる炎天下でがんばっていたら…

**剣道部の Bくんのケース**

Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。

面倒くさいから防具はゆるめなくていいよと思っていたら…

**吹奏楽部の Cさんのケース**

Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏カゼの下痢で休んでいました。

今日は渡り廊下で長時間の練習をしていたら…

**あれっ？ 立ちくらみ**

それにこむら返りも

それ、熱中症の症状です

**なんだかからだの力が入らない**

吐き気もするよ

それ、熱中症の症状です

**ふいてもふいても汗が出る**

からだもすごく熱い！

それ、熱中症の症状です

**なにが悪かったの？**

テスト勉強が続いて睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。

**アドバイス** 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとろう。暑さに慣れていない時は、無理をしない。

**なにが悪かったの？**

湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がります。

**アドバイス** 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはがして熱を逃がすようにしましょう。

**なにが悪かったの？**

病気明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。

**アドバイス** こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。

**熱中症かな？**

涼しい場所で休みます

からだを冷やします

スポーツドリンクを飲みます

★冷やすのは 首・わきの下・足のつけ根  
★水をかけて うちわであおいでもよい

★水分と塩分の補給が大事  
★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

## 新常識

# ★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮ふの表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

### ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮ふを湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



### 汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、

- ・運動と入浴でふだんから汗をかく
- ・冷房にあたりすぎない



## 全ての健康診断が終了しました！

学校医の先生から受診のお勧めがあった人には、結果のお知らせを配付しました。悪化してしまうと、病院に通わなければならない時間が増えてしまったり、薬を長い間使わなければならなくなったりします。症状が軽いうちに、病院へ行きましょう！

結果のお知らせをもらっていない人は、現時点では病院受診が必要ないと判断されています。体の痛みが増してきたり、異変を感じたりしたときは、いつでも相談に来てくださいね。

鼻出血は、今年から項目に加わっています。鼻をいじることで血管が切れている状態です。

### 耳鼻科検診結果(多かったもの)

	昨年度(人)	今年度(人)
アレルギー性鼻炎	154	139
副鼻腔炎	87	57
鼻炎	31	29
耳垢栓塞	25	27
鼻出血	0	31

## 保護者の方へ



### ①保健室周辺の工事が始まりました

校舎西側の改修工事を行うため、保健室周辺が封鎖されています。現在囲いや足場が設置されており、外からの出入りが難しい状況です。

お子様のお迎えにいらっしゃる際は、テニスコート近くに駐車していただき、生徒昇降口から校舎へ来ていただきますよう、ご協力お願いいたします。

### ②思春期講座を行います

7月12日(木)5・6時間目に、3階ホールにて思春期講座を行います。助産師1名、市の保健師1名を講師としてお招きし、「自己決定」をテーマに、思春期の心と体の変化について、性感染症について、異性との付き合い方について等を、扱う予定です。

3年生対象の講座ですが、参加を希望される方は、準備の都合上、学校までご連絡頂けると幸いです。よろしくお願いたします。

担当：桑久保

TEL：0285(48)0010

時々トイレや水回りの点検に見回ると、制汗シートがたくさんトイレのゴミ箱に捨てられています。

身だしなみの1つとして、汗や臭いを気にするのは大切なことです。しかし、シートの臭いが強く、トイレや廊下まで広がっています。そして、臭いに不快感を覚え、入室する人も何名もいます。

左の対策に加え、下着をきちんと着用することも、臭い予防の1つです。それでも臭いがどうしても気になる！という人は、無香料のものを使ってくださいね。