

保健だより

平成30年7月20日発行
県立神戸高等学校 保健室

1学期も終わり、明日から夏休みです。

規則正しい生活を心がけ、心身ともに健康で充実した夏休みにして
ください。

2学期には、ひとまわり成長したみなさんに出会えることを楽しみに
しています。



夏バテ予防について

これから8月にかけて、夏の暑さは一層厳しくなります。そんな夏を乗りきるための夏バテ予防や健康に過ごすコツを紹介します。

人間の体は本来、環境に適応するようにできています。暑さに対しても、汗をかいたり血管を拡げたりして熱を発散し、体温を一定に保っているのですが、猛暑が続いたりして適応限度を超えたために起こるのが夏バテです。

汗で血液中の水分が失われて濃縮されると、末梢にまで栄養分が運ばれなくなり、疲労がたまります。また、自律神経のバランスが崩れるため、食欲不振、だるさなどの症状が現れます。

ではどうすれば夏バテは予防できるのでしょうか。まず、**十分な水分補給。のどが渇く前にこまめに補給することで体温上昇や疲労を防ぐことができます。**汗をかいた時は水分とともに塩分などのミネラルも失われるので、両方同時に補給するにはスポーツ飲料も有効です。

案外気づかないのが就寝中の発汗。人間は就寝中にコップ一杯の汗をかくといわれます。トイレに起きたくないために寝る前に水分を控えるのは得策ではありません。夜中に目が覚めた時などに軽く一杯の水を飲むとよいでしょう。

また、夏バテは自律神経の失調によって起こりますから、**予防には十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適度な運動も大切です。**熟睡のためには、寝る前にエアコンをつけて室温を下げておき、就寝後1時間程度で切れるようタイマーセットをしておくこと寝つきやすくなります。また、**入浴はぬるめの湯にゆっくり浸かるのが神経の緊張をほぐしてくれるので好ましく、熱い湯は逆効果です。**

また、食欲がないからとあっさりしたものばかりでは、余計に夏バテしてしまいます。

適度な運動は食欲増進や睡眠、体の諸機能を高めるために大切ですが、**屋外での帽子着用や、十分な水分補給などで熱中症にも注意しましょう。**



夏本番！熱中症に気をつけて！

6月20日発行の保健だよりでも熱中症について掲載しましたが、熱中症は重症になると死につながることもあります。熱中症を予防するためにも、再度、掲載しますので、しっかりと予防法と対処法を身につけましょう。

その1 熱中症の起こりやすい条件

気温が高い、風が弱い、湿度が高い、急に暑くなった日

※肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、暑さに慣れていない人は特に注意！

その2 熱中症の症状

軽めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

中頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感

重意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい等

その3 熱中症から身を守る5つの心得

- 1 水分補給（スポーツドリンクや0.2%程度の食塩水）はこまめに、のどが渇く前に！
- 2 30分に1回は休憩する。
- 3 熱放散のよい衣服と帽子を着用して運動をする。
- 4 体調の悪い日は無理をしない。
- 5 身体に異常を感じたらすぐに休む。



その4 熱中症の応急手当について

- 1 涼しい場所に連れて行く。
- 2 衣服をゆるめ、熱の発散を促し、氷などを首や脇の下、太ももの付け根等に当てて、太い血管を冷やす。
- 3 意識がはっきりしている場合には、水分を与える。
- 4 自力で水分がとれない、意識がはっきりしない場合は病院へ搬送する。

健康診断の結果について

4月から6月にかけて、定期健康診断を実施しました。

健康診断の結果、異常の疑いがみられた場合、既にプリント（受診勧告書）でお知らせしています。受診勧告を受けた人で、まだ受診をしていない人は、夏休みを利用して早めに受診をしてください。

なお、学校保健安全法施行規則の一部改正により、平成28年度から健康診断で異常のない場合についても、結果を全学年対象に通知することになっておりますので後日、担任を通して配布させていただきます。