

保健だより 7月

徳島県立海部高等学校
令和3年7月 発行

期末テストも終わり、いよいよ夏休みが始まります。ついつい気が緩んでけがをしたり、事故にあったりすることがないように十分気をつけましょう。充実した夏休みを過ごすために、まずは生活リズムを整えることが大切です。引き続き、手洗いなどの新型コロナウイルス対策も行いましょう。

2学期にみなさんの元気な姿を見られることを楽しみにしています。

熱中症に気をつけよう

熱中症の予防法

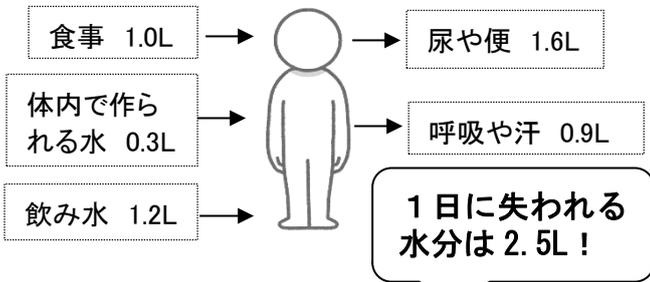
規則正しい生活をする

バランスのとれた食事や睡眠時間の確保、体を暑さに慣らすための適度な運動など、規則正しい生活をしましょう。



こまめに水分補給を行う

成人男性の場合、体の約60%は水分でつくられています。例えば、体重60kgの人の場合、水分は約36kg分となり、体の大半を水分が占めています。また、汗や尿などにより、1日に2.5Lもの水分が失われるといわれています。



喉が渇く前にこまめに水分補給をすることが大切です。



暑さ指数 (WBGT) を確認する

暑さ指数 (WBGT) とは、気温、湿度、輻射熱 (日射しを浴びたときに受ける熱や地面などから出ている熱) の3つを取り入れた温度の指標です。環境省の熱中症予防情報サイトでは、全国の暑さ指数や活動の目安を示していますので、参考にしてください。

↓環境省の熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



熱中症の症状

重症度	程度	症状
重症度 低い	I度	・めまい、立ちくらみ ・筋肉痛、筋肉のけいれん ・汗がとまらない 
	II度	・頭痛 ・吐き気、嘔吐 ・体がだるい  
	III度	・意識がない ・呼びかけに対して返事がおかしい ・自力で水分を摂取できない ・まっすぐ歩けない、走れない

熱中症の応急処置

体調が悪いと感じたら、無理をせず、涼しい場所で休養しましょう。体調が戻らないときは病院を受診してください。呼びかけに応えないときや自力で水分を摂取できないときは救急車を呼び、体を冷やすなどの応急処置をしてください。



もうすぐ球技大会があります



爪が長いと、他の人にけがをさせてしまうので、短く切りましょう。



自分の足に合った靴を履きましょう。



準備運動をして、けがを防ぎましょう。

水難事故に気をつけよう

夏休みに海や川に遊びに行く人がいるかもしれませんが、昨年度は全国で1,353件の水難事故が起きています。泳げるから大丈夫という安心感こそ危険なサインです。次のことを守り、安全に遊びましょう。

出かける前に天気を確認する

悪天候が予想されるときは中止や延期を検討しましょう。



危険な場所には近づかない

海や川には深さなどによって水温の変化が大きい場所や水の流れが激しい場所があります。「立入禁止」や「遊泳禁止」などの表示がある場所では泳がないようにしましょう。

「遊泳区域」とされていても水深や自分の体力などを十分に考えて泳ぎましょう。



天気の変化に注意する

黒い雲が見えたときや雨が降り始めたとき、雷が鳴ったときは泳ぐのをやめ、早めに帰宅しましょう。



虫刺されに気をつけよう

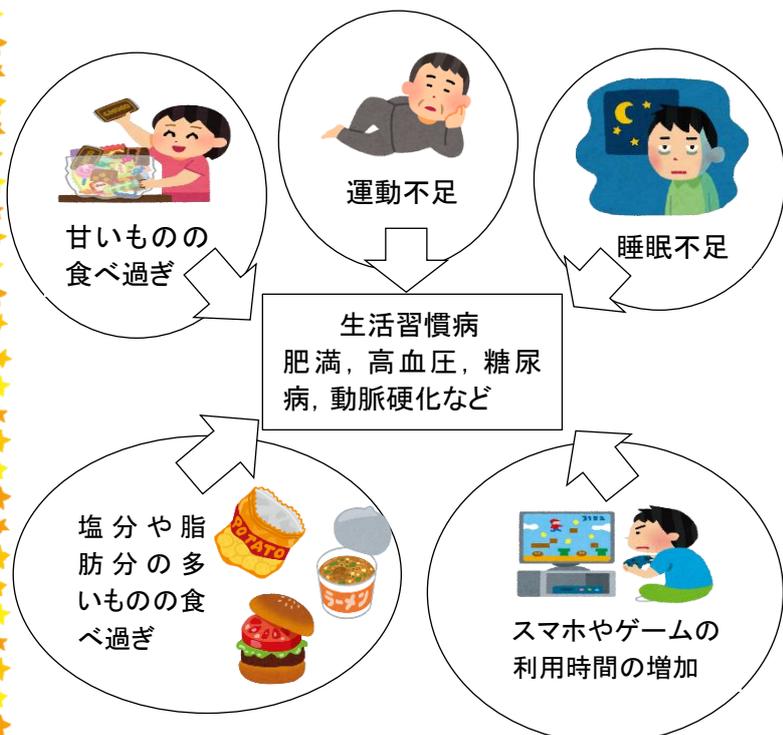
夏の山や草むらにはたくさんの虫がいます。先日、県内でマダニに噛まれることで起こる重症熱性血小板減少症（SFTS）の患者が発生しました。次のことに気をつけましょう。

- ① 山や草むらなど、虫が多い場所へ行くときは長袖や長ズボンを着て、肌の露出をおさえましょう。
- ② 野生生物は様々な病原体を持っているので、触らないようにしましょう。
- ③ マダニや蜂などに刺されたときは、すぐに病院を受診しましょう。



生活習慣を改善しよう

徳島県は肥満傾向の生徒が多く、本校においても健康課題となっています。肥満の原因として、偏った食生活や睡眠不足、運動不足などの生活習慣が考えられます。肥満傾向が続くと、高血圧や糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病を引き起こすので、普段の生活を振り返り、できることから少しずつ改善していきましょう。



生活習慣改善プロジェクトに取り組もう

生活習慣改善プロジェクトは、徳島県の児童・生徒全員が取り組みます。本校では、夏休みに「健康力アップチャレンジ」という宿題を出しますので、夏休み明けに提出してください。

健康診断が終わりました

健康診断で所見があった生徒は夏休みのうちに病院を受診することをお勧めします。病院を受診した際には「受診報告書」を学校へ提出してください。

なお、学校で実施する健康診断は「スクリーニング」といい、病気や異常の疑いを見つけるもので、確定診断ではありません。

病院で詳しい検査を受けた結果、「異常なし」と診断されることもあります。

