

ほけんだより 7月号



能勢高校保健室

明日からいよいよ夏休みが始まります。みなさんはどんな計画を立てていますか？ 自由な時間が増える夏休みは、普段できないことに挑戦するチャンスです。暑さに負けず、元気で充実した夏休みを過ごしてくださいね。

クーラー病に気を付けよう！

暑い夏は、ついついクーラーに頼りがちになりますが、クーラーで部屋を冷やしすぎたり、屋外と室内との温度差が大きすぎたりすると、自律神経に悪影響を与え、体に様々な不調（足腰の冷え・肩こり・倦怠感・食欲不振・頭痛など）を起こします。これを「クーラー病」といいます。

クーラー病を予防するには、クーラーの設定温度を下げすぎない（24℃以下にしない）・外気温との差を5～7℃以内にする・冷風に直接あたらないようにすることが大切です。

また一方で、クーラーの室外機から出る熱が、より外気温をあげているという悪循環もあります。今年の夏は、自分の体調と地球環境、そして節電のためにもクーラーの使い方に気をつけてください。

誘惑に負けないで！

夏休みという開放感からいつもと違った生活を送ってしまいがちです。そんなところに悪い誘惑がひそんでいることも。たばこ・お酒・薬物・・・「こんなはずじゃなかった、夏休み・・・」と後悔することがないように自分の行動に責任を持ち様々な誘惑を断る勇気を持ちましょう！

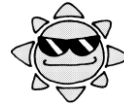


熱中症に注意！！

6月後半から、全国各地で熱中症にかかる人が急増しています。熱中症は重い症状になると体の機能が働かなくなり、命にかかわることもあります。梅雨も明け、夏の暑さはこれからが本番です。クラブをしている人は特に気をつけましょう。

熱中症が起こりやすい4つの条件

- ① 高温 ② 多湿 ③ 無風 ④ 直射日光



熱中症の種類

★熱疲労…体内の水分不足が原因で起こる。

【症状】からだがだるい・力が入らない・めまい・吐き気・頭痛 など
周りの人からみると、汗がたくさん出ていて顔が青白い。

【手当】日陰や、建物の中なら涼しい場所に運び、衣類をゆるめて寝かせ水分を補給する。(水よりもスポーツドリンクがよい。)

★熱けいれん…体温調節機能が働かなくなって起こる。生命にかかわる重い症状。

【症状】手足や復筋のけいれん・こむらがり

【手当】生理食塩水(0.9%の食塩水)やスポーツドリンクで水分と塩分を補給する。

★熱射病…体温調節機能が働かなくなって起こる。生命に関わる重い症状。

【症状】疲労感・めまい・頭痛・吐き気・汗が出ない・意識がもうろうとする。
周りの人からみると、皮膚が乾燥している。反応が鈍い・言語がおかしい。

【手当】一刻も早く体温を下げること。水をかけてあおいたり、首や脇の下・足の付け根などの太い血管を氷で冷やす。手当と同時に、救急車を呼ぶ。

熱中症の予防

◎こまめに水分補給をする。

◎通気性のよい素材のものを着る。屋外では、熱を吸収しにくい白っぽい色の服を着る。

◎屋外では帽子をかぶる。

◎睡眠をしっかりとっておく。下痢・発熱・疲労感の強い時は無理をせず休む。

今年もあいます♪ メニューコンテスト☆

今年もメニューコンテストを行います。詳細は昨日配布した応募用紙に書いてあるとおりです。今年のテーマは『スイーツコンテスト』

夏休み中にぜひ取り組んでみてくださいね！応募者全員に参加賞、優秀作品にはステキな賞品があります。いろんなアイデアを楽しみに待っています。

※切は9月6日 提出場所は保健室です。