

ほけんだより 7月

石神井西中学校
保健室
7月17日発行

暑い日々に対応できる身体をつくろう

早いもので1学期もあと少しで終わりとなり、生徒の皆さんの心待ちにしている夏休みがやってきます。いろいろな計画を立てている人も多いのではないのでしょうか。楽しみですね。



夏の時期に特に気を付けなければいけないのが熱中症です。今年もおそらく、暑い夏になることが予測されるため、多くの人々が熱中症になる危険性が高いといえます。

夏の暑さはどうしても避けることはできないので、身体のほうを夏に対応できるように整える必要があります。「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といって、身体を徐々に暑さに順応させるために、2つの方法が知られています。

① 無理のない範囲でなるべく汗をかく

日常生活でなるべく身体を動かしたり(スポーツでなくても家事やストレッチでOK)、湯船に浸かったりして軽く汗をかく習慣をつけます。汗をかくことは、身体の表面から気化熱で体温調節をしたり、心拍数の上昇・皮膚の血管を拡張させて熱を体外に逃がすことにつながるため、熱中症になりづらくなります。汗をかいたあとは水分・塩分補給を忘れずに。

② 環境温度を調整する

炎天下で暑いからといってエアコンの温度を低く設定してしまうと、身体が高い気温へなかなか慣れることができません。エアコンは設定温度を外気温との差がなるべく少なくなるように設定したり、涼しい時間帯には室内に外気を取り入れるようにして、気温への慣れを促進します。

熱中症の応急処置は「FIRE」!

F Fluid
液体(水分+塩分)の経口摂取
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)

I Icing
身体の冷却
衣服をゆるめる/手や足、ほほを冷やす/水を口に含んで体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る

R Rest
運動の休止・涼しい場所で休む
運動や作業を止め、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる

E Emergency
「緊急事態」の認識・119番通報
119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

室内でも熱中症対策が必要です!

総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!

部屋の温度・湿度をこまめに確認する
高温多湿ではないですか?
30.5℃ / 70%

のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給する
汗をかいたときは塩分も!

適切な室温(目安は28℃以下)に保つ
エアコンの除湿機能も活用しよう!

夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずに!

気を付けよう！ 夏に流行しやすい感染症

夏に流行しやすい感染症を紹介します。夏の感染症は、高熱が出やすい特徴があります。

<手足口病>

手のひらや足の裏に米粒大の水ぶくれ、口の中に口内炎ができる疾患です。熱はそこまで高く出ませんが、口内炎が痛くて食欲がなくなります。通常3～7日ほどで症状は軽快します。

飛沫による感染や接触感染が多いので、手洗いによる予防が可能です。



<咽頭結膜熱（プール熱）>

39～40度の高熱、のどの痛み、目の症状（充血・めやに）、まれに肺炎を起こします。熱はしつこく、5日程度持続します。

飛沫による感染やタオルの共有などが原因の接触感染が多いです。必ずしもプールで感染するわけではありません。原因ウイルスであるアデノウイルスは、アルコール消毒は無効です。手洗いをしっかりしましょう。

<ヘルパンギーナ>

38度以上の高熱が突然起こります。その後、強いのどの痛みが出現し、鏡で見るとのどに水疱や潰瘍ができています。痛みで食事や水分が取れなくなり、脱水になる人もいます。熱は2～4日程度で解熱することが多いですが、高熱のため、熱性けいれんが起こることがあります。

飛沫による感染や接触感染が多いので、手洗いによる予防が有効です。



～健康診断の結果をふまえて～

4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただきありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしていますが、受診は進めているでしょうか。

夏休みは、治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みの間に済ませることをおすすめします。特に、歯科の治療は数回通う必要があるなど、一定の期間がかかってしまうことが考えられます。なるべく通いやすい長期休暇中に治療が終わるように、早めの受診をお願いいたします。

疾病や異常の疑いがなかった人も、それで終わりとするのではなく、昨年の自分の結果と比較して成長具合を見るなど、自分の身体に興味をもてるといいと思います。ご家庭でぜひ話題にしてみてください。