

ほけんだより



令和5年5月26日
町田第二中学校
保健室

一日の最高気温が25度を超える夏日が、だんだんと増えてきました。みなさんのからだは暑さに慣れてきましたか？

さて、中間考査が終わり、いよいよ体育祭です。月曜日の生徒会朝礼で体育祭実行委員長から話があった熱中症ですが、今回の5月号で熱中症について詳しく学んでいきましょう。そして、楽しい体育祭になるよう、まずは今の自分の生活やからだを見直し、暑さに勝つからだを作るにはどうしたらいいのか考えてみてください。



熱中症は予防ができる！

熱中症は死につながる危険性や後遺症（記憶力・知性の低下）を伴う場合もある、とても恐ろしい症状でもあり、少しの対策で予防ができる症状でもあります。みなさんの意識で自分のからだを守れるということは、これからの人生にも役立つはずです。ぜひ、自分のからだは自分で守れるようにしていきましょう。

熱中症の症状って…？



熱中症の症状は大きく分けて、4つあります。

1 熱失神【Ⅰ型】→めまい

皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳の血流量が減少しておこるもので、めまいや失神等が見られます。また、顔面蒼白や脈が速く弱くなります。

2 熱けいれん（筋けいれん）【Ⅰ型】→けいれん

大量の汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下したときに、足・腕・腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこります。

3 熱疲労【Ⅱ型】→吐き気

脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気等がみられます。

4 熱射病【Ⅲ型】→意識不明

体温の上昇のため脳にある中枢機能が異常をおこした状態で、意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がおこり、死亡率が高くなります。

熱中症にならないために！



生活習慣の見直し

○朝ごはん

寝ている間に汗で失った塩分と水分を取り戻す働きをするのが朝ごはんの役割です。

○睡眠時間

最低でも7時間、その日のうちに睡眠をとることでからだと心が十分に休まります。

服装の調節

○マスク

夏場のマスクの下の気温と湿度は外気と比べ、約5℃高く、湿度は80%に及ぶと言われています。

○帽子

頭の直射日光を防ぐことで、蒸れは考えられますが、頭部温度を5～10℃下げることができます。

体調・体質を知る

○下痢、睡眠不足は要注意

その日の自分の体調は、一番自分が知っていると思います。無理はしないようにしましょう。

○肥満傾向

体脂肪により熱を外に出す力の効率が悪いいため、脱水症状になりやすいです。

やってみよう！脱水症チェック3選！

予防を心がけていても、みなさんからよく聞く塾や習い事等を変えることは難しいと思います。そのため、自分の体調に違和感を抱いたときには、無理をしないことを念頭に置いておいてください。

「なんだかくらくらするけど、これは熱中症かな？」「友達の様子がおかしい！」となったときには、まずは脱水症チェックを行い、先生を呼びましょう。

1 握手をしてみる→手が冷たければ疑わしい

脱水症になると、血液は生きていくうえで重要な臓器に集まります。そのため、手足等には血液がいかず、冷たくなります。

2 皮膚をつまんでみる（ツルゴール）→皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら疑わしい

皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水症状では水分が減り、弾力性もなくなります。

3 親指の爪の先を押してみる→赤みが戻るのに3秒以上かかれば疑わしい

指先は血管が細かいので、変化が出やすい部分です。

暑い夏を快適に！ どっちが涼しい？

白い服 VS 黒い服	下着あり VS 下着なし	濡れタオル VS 乾いたタオル
熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。	服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。	汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮膚に水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。

暑い日のお出かけには参考に

もしも熱中症になったら…

○正解○

×間違い×

・太い血管が通る首筋・脇の下・足の付け根を冷やす

・頭から冷水をかける。おでこを冷やす。

・日陰や冷房の効いている部屋に運ぶ

→頭やおでこを冷やしても、骨によって冷たさは伝わりづらいため脳に行く血液の熱さは変わらないです。

→一刻も早く体温を下げましょう。

・保健室にある経口補水液を飲む

・塩・梅干し・塩飴のみを食べる

→水分と塩分、糖分を素早く吸収できる経口補水液で脱水症を防ぎましょう。

→吸収が遅いため、すぐに効果があるとは考えられにくいです。毎日の朝食で塩分を摂る習慣をつけましょう。

熱中症も心臓マッサージと同じく、最初の5分の対応が大切だとされています。自分からSOSを出せる勇気を持ちましょう。また、クラスの仲間の様子を日頃から目配り・気配り・心配りをしてみてください。

保護者の方へ

健康診断では、ご家庭でのご協力ありがとうございました。全体での検査は全て終了し、対象の生徒のみ検診がある状態となりました。本日、「健康診断に関わる調査等のお願い」という書類を、未記入のあった生徒に返却いたしました。6月末からプール指導等も始まるため、恐れ入りますが、5月31日（水）までに再度ご提出をお願いいたします。

お忙しい中、お手数をおかけいたしますが何卒よろしくお願いいたします。

保健室 清水