

# ほけんだより 6月

2017年6月13日

No. 4

横手高校 保健室

## ★横高ゴールデンウィークが始まります★

明日からクラスマッチ、そして土日には美入野祭が開催されます。週間天気予報を見ると雨の心配はなさそうですが、充実した5日間になるように、お天気も味方してくれるとイイですね（雨は降らず、なおかつ、あまり暑くなりすぎませんように〈祈〉・・・）。

毎日の準備や練習ごころうさまで。準備期間が短く毎日大変だと思いますが、寝不足や疲れた状態での作業や運動は思わぬ事故を引き起こします。細心の注意を払って事故防止・ケガ防止に努めましょう。自分の体調（体力）をきちんと把握して、決して無理しないように頑張ってください！

## クラスマッチでの注意点

～熱中症・ケガを  
予防しよう～

### ●休息をしっかりとり

- ・夜は、睡眠を十分にとり、翌日に疲れを残さないようにしましょう。
- ・暑い時に頑張りすぎは禁物です。しんどくなったら涼しい場所で休息を。

### ●栄養をしっかりとり

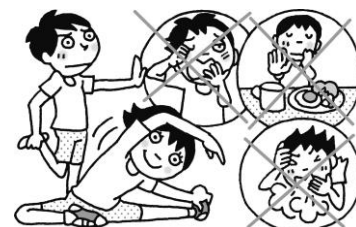
〈栄養不足は体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めます〉

- ・朝食をしっかり食べましょう。バランス良くなんでも食べましょう。

### ●水分をしっかりとり

〈のどが渴いたと感じたときには、体の水分の2%がすでに失われています〉

- ・のどが渴く前に！ こまめに！ 塩分も一緒に！ 補給



スポーツドリンクやお茶など、いつもより多めに準備してきましょう！！

少なくとも 500ml×2 本（水筒&凍らせたペットボトルなど）

### ●熱中症対策・紫外線対策

この時期の紫外線・・・もうすでに強烈です！

・外に出るときは、帽子をかぶる・・・審判や応援の生徒も、日陰に入るなどしてなるべく直射日光を浴びないようにしましょう。タオルを巻くなどして、特に、頭や首を直射日光に当てないように！

日焼け止めはたっぷり厚めに、こまめに塗りましょう。

### ●その他

- ・はき慣れた靴で競技に臨む、手足の爪を短く切る
  - ・タオル、着替えを持ってくる・・・
- 服装は、吸湿性・通気性のよい素材のものを。

運動会に引き続き ★お願い★

**外の競技ですり傷などのケガをしたら、救護場所に来る前に、傷口を水道水できれいに洗ってから来てください！**

なお、クラスマッチの間、養護教諭は本部（第1体育館ステージ）か保健室にあります。

これはすべて  
間違い！

紫外線対策

- × 夏しか紫外線対策をしない
- × 曇りの日は紫外線対策をしない
- × 車の中では紫外線対策をしない
- × 近所の外出は紫外線対策をしない
- × いつも強めの日焼け止めを使う

\* 紫外線は4～9月に年間の70～80%の量を照射します。春も要対策。

\* 薄い雲なら80%の紫外線が通過。また車のガラスも紫外線を通します。

\* 少しの外出と思っても紫外線量は1日をとおして蓄積されます。

\* だからと言って常に強めの日焼け止めを塗ると皮膚の負担が大きいです。

場面にあった日焼け止めで、神経質になりすぎず上手な紫外線対策を。



# 熱中症に気をつけよう

近づく夏 梅雨前後は要注意ー

今年は6月に入っても肌寒い日が多いので、熱中症と言われてもピンとこないかもしれませんが、日によっては気温もかなり上昇します。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症の危険も高まります。注意が必要です。

## ★熱中症発生注意報★ <こんな日は要注意！>



- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。
- それほど気温が高くなくても(25℃~30℃くらいでも)、湿度が高ければ屋内・屋外問わず発生しやすくなります。

熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより起こります。

### ★熱中症の分類と対処方法★

重傷度

症状

軽

めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗

頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下

意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい、会話がおかしいなど)・けいれん・体温が高い・まっすぐ歩けない

生命に関わり危険!

重

### 《現場での応急手当》

- ①まずは涼しい所に連れて行きます。
- ②服を脱がせて、熱の発散を助けます。また、氷などを首やわきの下、足の付け根にあて、皮膚の下の血管を冷やします。からだに水をかけてうちわであおぐなどしてもよいでしょう。
- ③意識がはっきりしている場合は、うすい食塩水やスポーツドリンクを少しずつ飲ませ、水分と塩分を補給させます。冷たい飲み物が胃の表面の熱を奪ってくれます。

危険です!

自力で水が飲めない、体温が39℃以上ある、呼んでも反応しないか返事がおかしい、意識があっても体が動かないなどの時はすぐに救急車を呼びましょう!



## 体調不良を押して無理をしないこと!!

熱中症で救急搬送された人の例を見ると、「睡眠不足だった」「朝ご飯(または昼ご飯)を食べていなかった」「昨日まで発熱していて、体力の回復が十分ではなかった」「下痢をしていて脱水症状気味だった」というような場合が多いようです。体力の低下は熱中症のリスクを高めます。

何ごととも一生懸命取り組む、頑張るみなさんはとても素敵です。みんなと一緒に頑張りたい! みんなと一緒に楽しみたい! 周りに迷惑をかけたくない! という気持ちも十分にわかります。でもそれは健康であってこそのこと。明日からしっかり頑張るために今日は休息が必要ではないですか?

(体調不良を押して無理をして部活に行ったために、悪化して翌日から数日欠席してしまった人もいます) 今日本当にみんなと一緒に頑張れる体調ですか?

(周りに迷惑をかけたくないからといって無理をして体育をやって、倒れてしまった人もいます)

高校卒業後は一人暮らしを始める人も多いでしょう。倒れてしまったとき助けてくれる人がいつでもそばにいるとは限りません。自分の体調を見極めて、自己管理する能力を今から培っておくことも重要です。

