

令和 4 年 7 月 5 日
福知山高校 保健部
【7月号】

7月になりました。
夏本番となり、暑さもだんだん厳しくなります。
バランスの良い食事や、十分な水分補給をし、暑さに打ち勝ちましょう。
暑いからと言って冷たいものを摂りすぎると体調を崩してしまいます。
健康に気をつけて、元気に終業式を迎えたいですね。

7月の健康診断

7日(木) 眼科検診 高3
8日(金) 歯科検診 高2
19日(火) 内科検診 高1

SC 来校日

4日(月)
11日(月)
19日(火)



「頭が痛いです。」「気持ちが悪いです。」「おなかが痛いです。」など訴えて保健室に来室する人が増えています。
夏に向けての気候の変化に体がついていかなかったり、暑さによる不眠があったり、と原因は様々ですが、その原因の一つとして、熱中症もあるように感じます。
「水分とった?」と聞くと、「あんまり…」とか、時には「持ってきていません」(…!!!)という人も。
マスクをしているので喉の渇きに気づきにくいということもあります。意識的に水分を取りましょう。
スポーツドリンクなどで塩分と糖分を補給するのも熱中症予防に効果的です。

その状態で運動すると…

熱中症のキケンあり!

1 キケン! 過度な運動

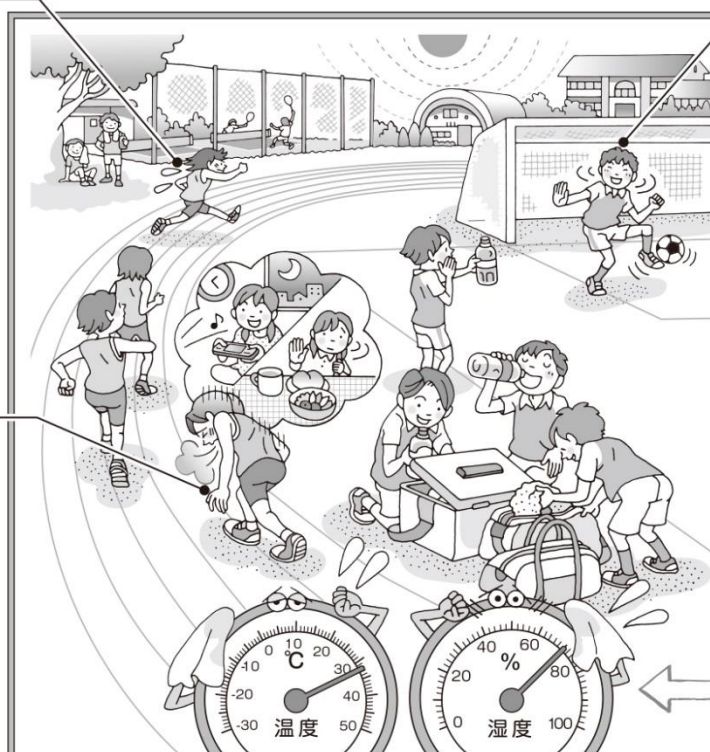
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。
こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は「湿度」にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温がずっと低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

暑さ指数とは？

暑さ指数について



暑さ指数（WBGT：湿球黒球）は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は、気温と同じ「℃」で示されます。（数値は気温とは異なるので注意）人体と外気との「熱のやり取り（熱収支）」に着目していて、大きな影響を与える①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数（WBGT）が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では気温の上昇に注意する【厳重警戒】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【危険】などの対応があります。

部活動等運動する際の指針は？

（環境省熱中症予防情報サイトより）



気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃ 以上	31℃ 以上	運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～ 35℃	28～ 31℃	厳重警戒 (激しい運動は 中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走 など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分 おきに休憩を取り、水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人（体力が低い、肥満、暑さに慣れて いないなど）は運動を軽減、または中止。
28～ 31℃	25～ 28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩を取り、 適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では 30分おきくらいに休憩をとる。
24～ 28℃	21～ 25℃	注意 (積極的に 水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に 積極的に水分・塩分を補給する。
24℃ 未満	21℃ 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の 補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、 この条件でも熱中症が発生するので注意。



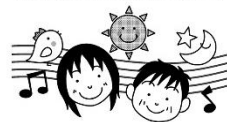
夏バテにならないように



しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



学校でのケガについて

部活動や体育等、校内や登下校中にケガをして、病院に罹った場合は保健室まで連絡をお願いします。

スポーツ振興センターの手続きができるように準備します。

（保険点数が足りない場合や、学校管理下に該当しない場合はできないときもあります。）

大切な書類を扱いますので、速やかに提出するようにしてください。

分らない事があれば、いつでも保健室まで。

