

# ほけんだより 7

R6.7.19

隠岐高等学校 保健室

## 熱中症を予防しよう!

### 熱中症になりやすい条件

どのような場所でなりやすいか(環境)	どのような人がなりやすいか(からだ・行動)
<ul style="list-style-type: none"><li>・気温が高い、湿度が高い</li><li>・風が弱い、日差しが強い</li><li>・急に暑くなった</li></ul> <p><b>(特に梅雨明け直後は要注意!)</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>・脱水状態にある人</li><li>・過度に厚着をしている人</li><li>・普段から運動をしていない人</li><li>・暑さに慣れていない人</li><li>・体調不良の人</li></ul>

### こんなときに要注意!熱中症の症状

#### 重症度Ⅰ度

- ・めまい、立ちくらみ、生あくび
  - ・大量の汗をかく
  - ・筋肉痛、筋肉のこむら返り
- 涼しい場所での休養と水分・塩分をとりましょう。

#### 重症度Ⅱ度

- ・頭痛、嘔吐、吐き気、下痢
  - ・身体がだるい
  - ・集中力や判断力の低下
- 医療機関を受診するとともに、水分・塩分補給をしましょう。

#### 重症度Ⅲ度

- ・高体温
  - ・意識障害
  - ・汗が出ない
- すぐに救急車を呼びましょう。
- 

### 熱中症予防の5ヶ条

#### ①暑さを避けましょう

暑い日は無理な外出は避けましょう。どうしても外出しないといけない場合は、**適宜休憩**を取り、**無理はしないように**しましょう。

#### ②こまめに水分補給をしましょう

暑い日には自分が気づかないうちに汗をかいています。**運動の有無にかかわらず、こまめに水分補給をしましょう。**また、**のどが渇く前に水分補給をしましょう。**大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに!(スポーツドリンクがおすすです◎)

#### ③急に暑くなる日や継続する暑さに注意しましょう

特に梅雨明け直後は要注意です。暑いときは無理をせず、徐々に身体を慣らしていきましょう。

#### ④規則正しい生活を送り、体調が悪い時は絶対に無理をしないようにしましょう

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。**睡眠や食事をしっかりとるなど、普段から規則正しい生活を送りましょう。**体調が悪い日は暑いところでの活動は控えましょう。

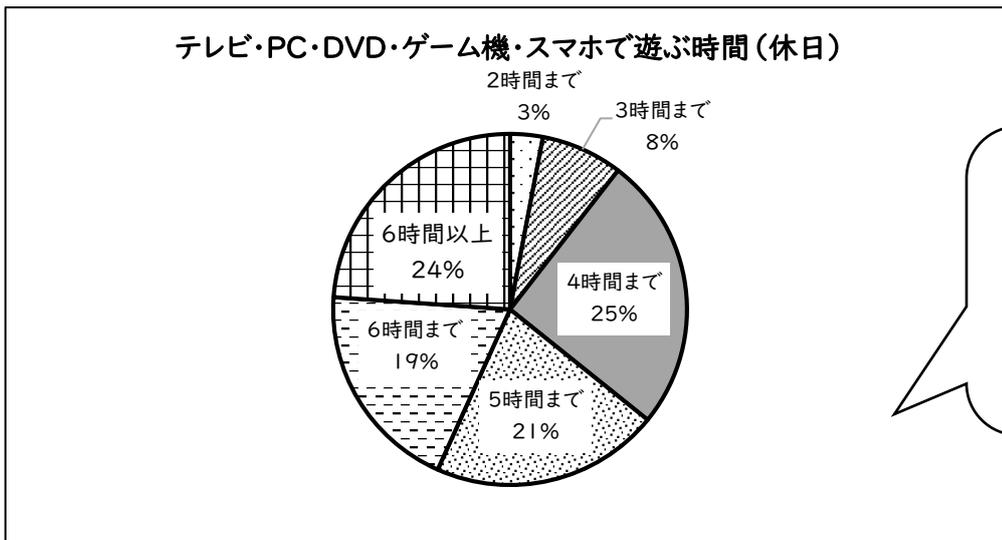
#### ⑤マスクの着用について

体調に応じて、屋外で人と2m以上離れている場合は、マスクを外しましょう。マスク着用時は、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



## スマホ等のメディア機器の使い方に注意しましょう

先日、隠岐の島町が高校2年生を対象に実施した「生活習慣アンケート」の隠岐高生の結果です。



休日に3時間以上メディア機器を利用している人が約90%でした!

夏休みになり、メディア機器を利用する機会が増えると思います。

・寝る直前にはスマホなどメディア機器の使用を控える。

睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され、寝つきが悪くなります。

・メディア機器は連続して1時間以上は使用しない。

1時間以上使用する際は、休憩を入れて目を休ませたり、身体を動かしてストレッチをする。



### \*保健室よりお知らせ\*

#### ①1学期に実施した健康診断の結果について

健康診断の結果、治療が必要な人には「検診結果のお知らせ」というプリントを渡しています。結果通知をもらって、まだ受診をしていない人は、この夏休みを使って受診や治療をしておきましょう。病院を受診したら、病院で「検診結果のお知らせ」を記入してもらい、保健室へ提出してください。

また、結果通知をもらってなくても、気になる症状があれば、夏休みの間に受診や治療をしておきましょう。2学期が健康で元気にスタートできるようにしましょう!

#### ②スポーツ振興センター手続きについて

授業中や部活中など、学校の管理下でけがをして受診をしたとき、給付金が支払われる制度です。学校の管理下でけがをして受診して、そのことを保健室へ連絡していない人は、早めに保健室に来てください。

