

# Health Information



No. 204' 18. 7. 2  
 明成高等学校 生徒保健委員会  
 校長 佐々木 裕生  
 仙台市青葉区川平2 丁目2 6 番1 号



7月、この春から実習助手として勤務されている遠藤亜莉沙先生にインタビューしました。

7月は梅雨があけて急に気温が高くなる時期です。急激な温度の上昇で体は暑さに慣れていないため熱中症を発症しやすくなります。熱中症は毎年多く発生しており、油断できません。統計では午後1時から午後5時台の間に約8割が発生し、特に午後3時台から午後4時台が全体の約4割を占めているそうです。暑い日に運動する際は十分に気をつけましょう。

## 7月の保健目標

夏の健康 熱中症を予防しよう

## 熱中症は予防できる疾病です・・・



### ①環境に応じて運動しましょう

暑い日に運動を長時間行うときは、こまめに休憩をとりましょう  
 (目安は30分程度に1回)。

### ③暑さに慣らす

熱中症は、梅雨明けの時期など、急に暑くなり体が暑さに慣れていないときに多く発生する傾向があります。ですから暑さに慣れるまで(1週間程度)は短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていくことが必要です。また、試験休みや病気の後など、しばらく運動しなかったときの初日に、急に激しい運動をすると熱中症の発生が高まります。今年の夏は暑さと湿度が高い日が続く予想されているので注意しましょう。

### ②水分の補給はこまめに摂りましょう

熱中症を予防するためには、汗をかくて失った水分と塩分を補給しなければなりません。そのため、こまめな水分の補給が大切です。特に、運動時には塩分0.1~0.2%が含まれた飲み物(スポーツドリンクなど可)を補給することが必要となります。

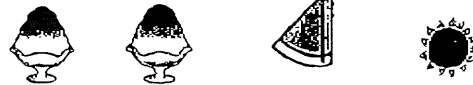
### ④できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避けましょう。

暑いときは、軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものを選びます。屋外で直射日光に当たる場合は、帽子を着用し、暑さを防ぎましょう。

### ⑤暑さへの耐性は個人差が大きい

体力のない人・暑さに慣れていない人・熱中症を起こしたことがある人・肥満傾向の人などは暑さに弱いので、注意が必要です。また、体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症を発症しやすくなってしまいます。疲労・発熱・下痢など体調不良のときは、無理に運動をしない・させないことです。

## 熱中症が疑われたら・・・



熱中症の発生は血液量が関係しています。運動したりすると体の中では、熱が作られます。皮膚温度が上昇したため皮膚に流れる血流が多くなり、臓器への血流が少なくなります。そのため臓器は働きが悪くなってしまいます。さらに脳への血流が不十分になると“脳症状”が発生します。熱中症の疑いがあれば、下記の方法を参考にして対処しましょう。

①涼しいところへ運び、衣服をゆるめて寝かせる。②足の部分を高くする。③体に水をかけたり、冷水で冷やしたタオルで全身をマッサージしたりする。④風を起すようにうちわ・タオル・服などで送風します。



### ・体を効果的に冷やせるのは?

体を冷やす場合は、動脈が通っている部分を冷やすのが効果的です。足首の他に、首筋や脇の下、足の付け根などがあります。



Q1: 趣味は何かありますか。

A: ドラマを見ることです。

Q2: 先生が大切にしているものは何ですか。

A: 初めて自分で買った車です。

Q3: 遠藤先生のストレス解消法を教えてください。

A: バラエティ番組やドラマを見ることです。

Q4: 高校時代はどのように過ごしましたか。

A: 楽しい学校生活を送っていました。

今では高校生活が一番の良い思い出です。

Q5: 得意料理はありますか。

A: 料理ではないのですが、魚をさばいて刺身にしたりするのが得意です。

Q6: 愛用している調味料を教えてください。 A: 「追いつお醤油」です。

Q7: 明成高校の卒業生と聞きましたが入学のきっかけを教えてください。

A: 幼い頃から料理を作っている母の手伝いをしていうちに料理を作るのが好きになり、調理師免許を取得することができるので明成高校への入学を決めました。

Q8: 好きな食べ物ありますか。 A: 海老、かにです。<<<

Q9: 明成生へメッセージをお願いします

A: 楽しい思い出を沢山作って欲しいです。

ご協力ありがとうございました



3-P  
mura.

## 保健室からのお知らせ・健康診断結果配布

今年度の健康診断、(視力低下<0.3~0.6 以下の視力>、聴力検査、血液検査、尿検査、内科検診)の結果を配布しました。要再検の方は早めに専門医を受診してください。なお、受診しましたら検診結果を担任まで提出してください。

授業後記 7月に入り、真夏のような季節になってきました。特に気温が上がる時期は、熱中症です。運動する時は、汗をかき、水分をこまめに補給を行いましょう。室内にいる時も、空気の乾燥や水などを使い、涼しく過ごすように心がけましょう。熱中症の発生には生活習慣も影響しているため、睡眠・運動・食事の生活習慣を整えることも心がけましょう。夏