

Health Information



No.215 · 19.6.28
 明成高等学校 生徒保健委員会
 校長 中村 勝彦
 仙台市青葉区川平2丁目26番1号

5月は30度を超える日がありましたが、6月は梅雨らしい日が続きました。これからは本格的な夏が到来し、30度を超える日が多くなります。しかし、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。熱中症は本校でも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時の間に約8割が発生し、特に午後3時から午後4時が全体の約4割を占めているそうです。暑い日に作業や運動する際は十分に気をつけて行ってください。

7月の保健目標 夏の健康 熱中症を予防しよう

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〉。



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。

めくると熱中症
 がわかります



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が低下し、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。

麻疹の流行注意

麻疹(ましん)とは、麻疹ウイルスにより引き起こされる感染症で「はしか」という名前でも知られています。麻疹は、大人でも子どもでも、免疫を持っていないければ罹患(りかん)することがあります。一般に、18歳以上の大人がかかる成人麻疹のほうが重症化しやすいといわれています。症状は、発熱や咳などがあります。発症から数日後つと、皮膚に赤い発疹(ほっしん)が現れます。原因となる麻疹ウイルスの感染力は極めて強く、接触、唾液などの飛沫(ひまつ)、空気などを介してヒトからヒトへと感染します。麻疹を発症しても多くは数日で熱が下がり、完全に回復します。しかし、肺炎や脳炎などの命に関わる合併症を起こすこともあるため、現在においても注意が必要な感染症として知られています。先進国でも、麻疹患者さんのうち1,000人に1人ほどは亡くなる可能性があると考えられ、日本でも子どもの死亡例が報告されています。ただし、麻疹は予防接種により予防することが可能な感染症です。通常、1回のワクチン接種により93~95%以上の人が免疫を獲得するとされています。より多くの人の麻疹予防を目的のひとつとして、日本では2回の麻疹風しん混合ワクチン接種(MRワクチン)を定期接種化しています。麻疹は手洗いやマスクでは予防ができないため、ワクチン接種による予防が極めて重要といわれています。

保健室では、熱中症にならないための工夫や対処法を掲示しています。

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、汗をかい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。

③ 暑さに慣らす

熱中症は、梅雨明けの時期など、まだ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。注意しましょう。



7月は今年度から調理科の実習助手として勤務されている畑田希(ホッタユキ)先生にインタビューしました。

Q1: 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 中学校の頃に、学校に明成高校の生徒がPRに来てくれた時に調理科に興味があったのがきっかけです。

Q2: 趣味は何ですか
 A ゲーム・絵を描くこと・旅行することです。

Q3: 大切にしている物は何ですか
 A 家族と友人です。旅行をすることです。

Q4: 好きなキャラクターやアーティストはいますか
 A サカナクションやamazarashiさんが好きです。

Q5: ストレス解消法はなんですか
 A 旅行に行っておいしいものを食べる。

Q6: 高校持代はどのように過ごしましたか
 A 調理実習の授業に全力で取り組んでいました。

Q7: 得意の料理はありますか
 A ミルフィーユラタトゥーユです。トマト・玉葱・なすやピーマンなどの夏野菜、トマトを、一番下にして野菜を交互に鍋にしきつめ、塩を振り鍋いっぱいにして蓋をして弱火で煮るだけです。夏の一品料理にお勧めです。

Q8: マイブームはなんですか
 A チョコレートを使ったお菓子作りです。

Q9: 愛用している調味料などがあれば教えてください。
 A 辛い物が好きなので胡椒やゆず胡椒、チリパウダーなどをよく使います。

Q10 明成生へメッセージをお願いします
 A 今を全力で過ごしてください。必ず自分の力になります。ご協力ありがとうございました。



編集後記 これから、とんぼの気温が高くなるので、水分補給などをこまめに熱中症に気をつけたいと思います。特に3年生にとって大事な夏休みから、旧大森に帰るために特に気をつけてください。3-10 佐藤 颯季