

# Health Information



昨年5月には30度を超える日もありましたが、今年はまだ真夏日がありません。梅雨の時期に入り気温が上がらない日が多いのですが、梅雨明けには本格的な夏が到来し、30度を超える日が多くなります。暑さに慣れていない体は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。暑い日に運動する際は十分に気をつけて行ってください。

保健室では熱中症に関する  
応急処置の掲示をしています。  
参考にしてください。



先月から保健室前掲示板に、熱中症対策で気温・湿度・WBGT（暑さ指数）を表示しています。運動する際などに確認してください。

## 1 保健室からのお知らせ

今年度は例年通りに健康診断を実施しました。健診結果は成績郵送と一緒にの配付を予定しています。治療勧告書を配付された方は早めに専門医を受診してください。受診後は結果を担任まで提出してください。

## 2 熱中症予防のポイント

### ① 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危険が高まります。注意しましょう。

### ② 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。

## 3 熱中症の応急処置

意識がない、返事がおかしい、呼びかけに応じないといった状況であれば、すぐに救急車を呼びましょう。意識がある場合でも、ない場合でも、涼しい場所に連れて行きます。クーラーがきいた場所や日陰で涼しい場所などです。服のボタンやベルトなど締め付けを緩め、必要であれば服を脱がせて、体を冷却します。

太い血管が皮膚表面近くにあるところを冷やしましょう。

この時、自分で水分を飲めるようであれば、飲ませてください。一緒に塩分も補給させます。



### ③ 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 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。朝の食事はしっかり摂り、水分の補給を忘れずに。朝の味噌汁は効果的です。

### ⑤ 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。

## インタビュー

今年度は、新しく赴任された先生方を紹介しています。  
今月号は岡 邦広校長先生にインタビューしました。

### Q1: 趣味は何ですか

A, 山歩き, 庭いじりです。(ちょっと前まで写真撮影)

### Q2: 先生が大切にしているものは何ですか

A, 感謝の気持ち(今, 生きていること, 生かしてもらっていることへの感謝)を持つことです。

### Q3: 休日はどのように過ごしていますか

A, ひたすら庭の草取りをしています。



### Q4: ストレス解消法を教えてください

A, (最近できなくなったけど) 海岸をひたすら走る。河川敷など土手を何も考えずに走るのが好きです。

### Q5: 高校時代はどのように過ごしましたか

A, 親元を離れ, 下宿生活をしていました。(知ってるかな, 中村雅俊のドラマ「俺たちの旅」のような生活をしてました)

### Q6: お奨めの本がありますか

A, 私は中学生の時から「外山滋比古」のファンでした。こんな先生に教わってみたいと思いましたが, お茶の水女子大の先生だったので, 教わることはできませんでした。今では, すっかり定番となった入門書の「思考の整理学」など読んでみてはいかがでしょう?

もう一つは, 私は生物学を研究していたので, リチャード・ドーキンスの「利己的な遺伝子」が面白いと思います。私たちはなぜ, 生き延びようと必死になり, 恋をし, 争うのか? などを遺伝子の視点から解き明かす。遺伝子は, いかにか生物を操るのか? 1976年の初版刊行から全世界に影響を及ぼす名著です。

### Q7: 得意料理はありますか。あれば簡単なレシピを教えてください。

A, 得意といえるものはありません。ただ, 震災以降, 単身生活をしていますが, 何を作るにも残り物を出さない。食材は, 薄く切ったり, 小さく切ったりして全部使って, 必ず全部食べます。

### Q8: 好きな食べ物はありますか

A, 奥さんの作ってくれるものは何でも好きです。特にヒレカツ等が…。



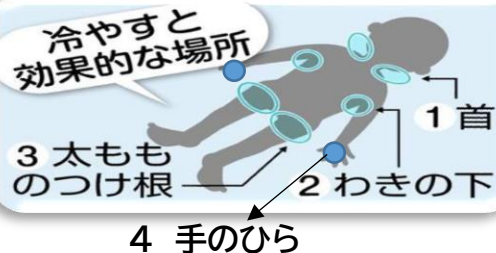
### Q9: マイブームはありますか

A, 夜に屋外で灯油ランプを灯してボーッとすること。(ソロキャンプは40年ぐらい前からやっています)

### Q10: 明成生へメッセージをお願いします

A, 学校は社会に出るための練習場だと思います。明成は実学主義で, リアルな授業や行事を当てています。自分の経験を広げるには格好の場所だと思います。そして, 世界につながる扉がたくさん用意されています。どんな大人と出会うかで人生は決まると。人との出会いを大切に, 自分を高め, 可能性の扉を叩いてほしいと思います。

ご協力ありがとうございました。



### 編集後記

感染症対策でマスクの着用時に運動したりすると熱中症にかかりやすくなります。こまめに水分補給をし, 熱中症を予防しましょう。

令和3年度 3年10組 保健委員 藤田・佐藤