

ほけんだより



令和5年7月18日(火)
【7月号】 No.4
十和田高校 保健室

まもなく夏休みです。

一学期がまもなく終了します。「梅雨明け10日」という言葉を初めて聞く人も多いかと思いますが、梅雨が明けた後、晴れの日が続くことを表しています。梅雨明けの7月後半は急に暑くなるので、体を徐々に慣らして、暑さに負けない楽しい夏休みを迎えましょう。

～ 熱中症の「5W1H」とは?～

What?～熱中症とは～

気温や湿度の高さに体が反応できずに起こる症状。

めまい、立ちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと頭痛、けいれん、嘔吐も起こり、命に関わることもあります。



Why?～なぜ熱中症になるの?～

体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃すことで体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり熱中症になってしまいます。

Who?～だれがなりやすい?～

- ・体調が悪い人
- ・普段から運動していない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・急に激しい運動をした人
- ・肥満の人

Where?～どこでなりやすい?～

- ・運動場
- ・体育館
- ・お風呂場
- ・閉め切った室内



When?～いつなりやすい?～

- ・気温が高い日
- ・急に暑くなった日
- ・風が弱い日
- ・日差しが強い日
- ・湿度が高い日



How?～どのように予防するの?～

- ◎暑さを避ける : 帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。(夏場のエアコン設定温度の一つの目安は、26～28℃といわれています。)
- ◎こまめな水分補給 : のどが渇く前にこまめに水分補給する。たくさんの汗をかいているときは、塩分も補給する(麦茶に塩を入れる、塩あめをなめるなど)。
- ◎体調が良くないときは無理をしない : 疲れているとき、寝不足の時は家で休む。
- ◎服装を工夫する : 風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



「熱中症警戒アラート」 を活用しましょう!

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。

※第一体育館前のポスターにも紹介されていますが、右記のコードを読み取り、登録することをおすすめします。



「薬物乱用防止教室」を終えて

去る6/22（木）の6校時に薬物乱用防止教室を行いました。全校のみなさんのワークシートを拝見させてもらいましたが、どの学年の生徒も振り返りや感想がていねいに記入されていて、とても感心しました。講話をしっかりと真剣に聴いている様子が伝わってきました。警察署員による講話予定のところ、都合により遠方の秋田少年鑑別所からお越しいただきましたが、講師の津幡さんが非常に熱心で、心に響いたという感想も多くありました（一部抜粋で感想を紹介します）。



友達や家族を悲しませないためにこのような事は絶対したくないし、薬物になんか人生を支配されたくないと思いました。（1年男子）

カフェインは「元気の前借り」ということを知って、これからエナジードリンクを飲むときは量を考えながら飲みたいと思った（1年男子/女子他）。

SNSの正しい使い方と薬物の恐怖を再確認できた。よく聞く事例だと流さないで、自分にもありうることと思って生活していこうと思った。（3年女子）

自分と周りの人を大切にすることがとても重要だとわかった。「自分らしくいれる場所（居場所）」を探すことも大事だと思った。（3年男子/女子他）

自分とはほど遠いと思っていたが、案外身近にあるものだとわかった。これから就職で都会に出た時など、うっかり軽い気持ちで手を出さないように気をつけたい。（1年男子/2年女子）

中学時代にも同じ講演を聴いた生徒も一部いましたが、今回初めて少年鑑別所の事を詳しく知ったという生徒が多く、貴重な機会となったようです。

