

# 保健だより

愛媛県立今治南高等学校 保健室 2018. 7月

1学期も残りわずかとなりましたが、暑さに負けていませんか？  
これから本格的な夏がやってきます！！

夏休み中も体調を崩さないよう、バランスのとれた食事・十分な睡眠を心がけてください。

## 熱中症には十分に注意しましょう

### 熱中症の症状

#### 軽症

手足や腹筋などに痛みをともなったけいれんや失神（数秒間程度のもの）



#### 中等症

めまい、疲労感、虚脱感、頭痛、失神、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なり合って起こる



#### 重症

意識障害、おかしな発言、過呼吸、ショック症状などが重なり合って起こる



## 運動別の水分補給

のどが渇いたなと思ったときはすでに遅く、体は脱水を起こし始めています。脱水が起こると、心拍数が上昇し、運動能力も落ち始めています。運動強度に合わせて適切な水分補給をすると、効率よく運動でき、運動後の疲労感も減らすことができます。

### 運動強度が低い

1時間程度の短時間の運動



適度な休憩をとりながら水分補給するのが良いです。飲料は水道水で十分でしょう。

### 運動の強度が高い

暑く感じているようなとき



まめに水分補給を。長時間にわたる運動の場合には、糖分やミネラル分を含んだスポーツドリンクがおすすめです。

## 応急手当と対処法

意識障害をともなうような重症度の熱中症においては、すばやい医療処置が生死を左右します。また、発症から20分以内に体温を下げることであれば、確実に救命できるともいわれています。

### 氷などで体を冷やす



### 扇風機などで風を送る



### スポーツドリンクを飲ませる



### ひとことアドバイス

日頃から水分を多めにとることによって、暑さによるストレスに強くなります。タイミングとしては、食事の妨げにならないようにすることが原則で、運動の前中後、入浴前後（長くつかるなら入浴中も）、就寝・起床時が一番良いでしょう。

## 蚊媒介感染症について



ウイルスを保有するヒトスジシマカ等の媒介蚊に刺されることで発症する、デング熱やジカウイルス感染症等が該当します。

蚊を増やさないために、幼虫が発生する水たまりを作らないようにしましょう。また、蚊に刺されないために、自然が多い場所に行く時には、長袖、長ズボンを着用し、肌を露出しないようにしましょう。虫除けスプレーや蚊取線香も有効です。

もし刺されてから3~7日して、発熱・発疹・関節痛等の症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。

## 健康診断が終了しました！

定期健康診断の結果、医療機関での検査・治療が必要な人には「お知らせ」の用紙をお渡ししています。夏休みを利用して、早めに受診しましょう。

治療等が完了したら、「報告書」を保健室か担任の先生に提出してください。

