

保健だより

NO. 8
R5. 7. 18
中野中 保健だより

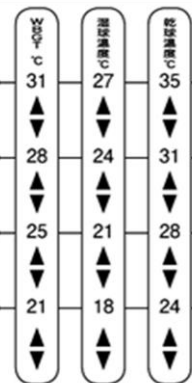


いよいよ夏休みです。新しい学年、新しいクラス、環境が大きく変わり、スタートした1学期でしたね。若あゆ、修学旅行と大きな行事もありました。1年生は初めての中学校生活、2年生は先輩として、3年生は最高学年として自覚を持って生活することはできたでしょうか??ぜひ、振り返りをして自分自身を見つめ直してくださいね!!夏休みはリフレッシュしつつ、2学期よいスタートが切れるように、準備をしてください!



WBGTって??

WBGTは暑さ指数のことです。気温だけではなく、気温、湿度、**輻射熱**(日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱)の3つの要素から計算される値です。環境省のHPでも確認できます。熱中症は誰にでもなる可能性があります。気温やWBGTを確認し対策しましょう。



運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動は中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
嚴重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻りに休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の発症に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

熱中症の症状と手当

重症度Ⅰ度	(熱失神)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 気分が悪い、ぼーっとする ・ めまい、立ちくらみがある <p>風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所へ移動します。衣服をゆるめ、足を高くして仰向けに寝かせます。</p>	
	(熱けいれん)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 手足がしびれる ・ 筋肉のこむら返りがある(痛い) <p>手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を含んだ飲み物を補給するようにしましょう。</p>	
重症度Ⅱ度	(熱疲労)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 頭ががらがらする(頭痛) ・ 吐き気がする、吐く ・ 体がだるい(倦怠感) ・ 意識がなんとなくおかしい <p>涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。体を冷やし、吐き気などがなければ、水分・塩分を補給させます。自力で飲めないときは医療機関に搬送します。</p>	
	重症度Ⅲ度	(熱射病)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 意識がない ・ 体がひきつる(けいれん) ・ 呼びかけに対して返事がおかしい ・ まっすぐに歩けない・走れない ・ 体が熱い <p>命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、体の冷却を続けます。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。</p>

Q なんで水分補給をしないとイケないの?

人間の体の60%は水分です。

5%失うと	熱中症の症状
10%失うと	筋肉のけいれん、循環不全
20%失うと	死に至る可能性も

「たかが、水分ごときで」と思うかもしれませんが、たった5%失うだけでも身体にかなりの負担がかかり、熱中症の症状が出現します。

IN 2.5 L

OUT 2.5 L

食事 1.0L
体内で作られる水 0.3L
飲み水 1.2L

尿・便 1.6L
汗・呼吸 0.9L

普通に生活しているだけでも、汗や排泄で体からは2.5Lの水分が出ています。それを補給するためには飲み水だけでも、1.2Lの補給が必要になります。さらに、運動時には大量に汗をかくため、1.2L以上の水分が必要になる計算になります。脱水にならないよう、こまめに水分を補給しましょう。

虫刺され注意！！

この時期に増える来室理由の1つが虫刺され。部活動や体育、またプライベートでのお出かけ。虫刺されを予防するために、刺されてしまった時の対処法について紹介します！！

ブヨ

- ・体長2～4mm程度の小型のハエのような吸血性の昆虫
- ・朝夕に水場の近くで活動することが多い
- ・刺されている時は痛み、かゆみをほとんど感じない
- ・刺された部分に小さな出血の跡が見られるのが特徴
- ・半日くらいで刺された所が赤く腫れ、激しいかゆみを生じる。



対処法

流水でよく流す。

ヒスタミン軟膏やステロイド軟膏を塗る。



対処法

- ・針が残っている場合は取り除く。
 - ・流水で洗う。
 - ・安静にし、刺された部分を冷やす。
- ※じんましんや嘔吐、呼吸困難などの症状が出現した場合はアナフィラキシーショックを起こしている可能性が高いため、救急車要請をしてください。

ハチ

- ・夏～秋はハチの活動が活発になる
 - ・においの強いものはハチを刺激することがあるので、外で活動する際には避けることが望ましい
 - ・刺されると、まず激しい痛みが出現し、赤く腫れる。
- ※2回目以降（特にスズメバチやアシナガバチ）はアレルギー反応が加わるため、刺された直後からじんましんや強い腫れ、痛みなどの症状がでることもあります。個人差が大きいです。ひどい場合は刺されて30分ほどでショック症状を起こし、命の危険もあります。

光化学スモッグとは??

光化学スモッグは、車や工場などから排出される窒素酸化物や炭化水素が紫外線を受けて化学変化を起こしてできるものです。



人体への影響は??

気分が悪くなる、頭痛、手足のしびれ、のどの違和感目がチカチカするなどを引き起こします。



光化学スモッグ注意報が発令された時は?

屋外での運動はなるべく控えましょう。
屋内にいる際には窓を閉めるようにしましょう。

突然の雷!! 身を守る方法は??

夏は午後から夕方にかけて雷が発生しやすくなります。



姿勢を低くして建物の中へ
建物が近くにはない場合は姿勢を低くしましょう。



木の下はNG!!
落雷があった際に、近くにいる人も感電してしまいます。

女子トイレに生理用品を設置しました!

各学年のフロア、つばさ級前、体育館のトイレに生理用品を設置しました。緊急時や困ってしまった際に使用することができます。必要な時に必要な人が使用できるように、大切にしてください。

また、緊急時には保健室でも配布していますので、困ったことがあったら、気軽に相談してください。