

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会
令和2年7月
担当 1-1 高須賀・藤岡

今月の保健目標：暑さと感染症に負けない体を作ろう

7月に入り、本格的な夏を迎えました。今年の夏は新型コロナウイルス感染症の影響で、人混みなどではマスクが外せなくなっており、熱中症にかかりやすくなっています。熱中症対策と感染症対策を両立できるように自身の体調にしっかりと気を付けて過ごしていきましょう。



7月は「熱中症予防強化月間」です

暑くて湿度が高いときに気を付けたいのが熱中症です。そのようなときに激しい運動をしたり、温度が高い室内にいたりすると、体の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重症になると命に関わります。

熱中症になりやすい環境

◆気温や温度が高いとき

体温を保つために体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

◆風がないとき

汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

◆急に暑くなったとき

体が暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。

◆日差しや照り返しが強いつき

暑さによる負担が体にかかります。



熱中症になりやすい状態

◆寝不足のとき

前の日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。

◆朝ごはんを食べていないとき

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分がとれません。

◆下痢や発熱があるとき

下痢のときは脱水症状になっています。また、熱があるときに運動することで体温がさらに上がるので危険です。

熱中症を防ぐために

- ☑暑い時期になる前に、軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- ☑しっかりと睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- ☑水分と、たくさん汗をかいたときは塩分もとる。
- ☑具合が悪いときは無理をしない。
- ☑運動するときには涼しいところでこまめに休憩する。

マスク熱中症に注意！



新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い

他にも、3密(密集、密接、密閉)を避ける「新しい生活様式」が求められています。これからの季節は感染を予防しながら、「マスク熱中症」にも注意が必要です。マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避けるようにしましょう。

暑さと疲れに負けない夏の入浴術



暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



夏の暑さだけで、体はかなりのストレスを感じています。
全身の疲労感、無気力、食欲不振、不眠、めまい、冷房による冷えからの不調・・・これがいわゆる「夏バテ」の症状です。

夏の疲れを回復させる対策はいろいろありますが、入浴は疲労回復だけでなく予防にも役立ちます。
疲労には自律神経が深く関わっています。活動的な交感神経ばかりを働かせているといつまでたっても心身の疲労感はとれません。

リラックスした状態にしたいときは副交感神経を優位にする必要があります。この自律神経のバランスを整えるための方法として入浴があります。では、具体的な入浴の効果を見ていきましょう。

【温熱効果】

湯船に浸かって体が温まると全身の血行が良くなります。体温を調節しようとする発汗が促進され新陳代謝が良くなることで疲労回復につながります。



【水圧によるマッサージ効果】

全方向から均等に圧力がかかるので特に何も感じませんが、水圧によるマッサージ効果はかなり期待できます。下半身にたまりがちな血液が心臓に向かって押し上げられるので、筋肉がほぐれ血液やリンパの流れが良くなります。それによって足のむくみや疲れをとってくれます。血行やリンパの流れが促進され、循環器系の機能改善にも効果的です。

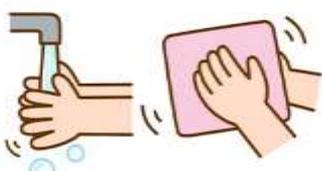
【浮力による効果】

下半身や体幹部の筋肉や関節の緊張を和らげることで、疲れがとれてリラックスできます。寝る1時間前を目安に「ぬるめのお湯」に20分から30分ゆっくり浸かってみましょう。



ハンカチ・タオルを持ってこよう！

感染症予防の基本は手洗いです。手を洗った後、濡れたままの手を自然乾燥している人はいませんか？濡れた手からさまざまな場所へ移動するウイルスや細菌などの数は、完全に乾いた手からの数より多とされています。手を洗った後は、持参した清潔なハンカチやタオルで水分をふき



取り、素早く乾燥させるようにしましょう！

7月の検診予定

日時	検診内容	対象者
7月10日(金)	内科検診	1年生
7月13日(月)	歯科検診	3年生
7月14日(火)	結核検診	1年生
7月15日(水)	眼科検診	抽出者
	歯科検診	2年生
7月16日(木)	尿検査	未提出者・1次検査陽性者
7月22日(水)	歯科検診	1年生