

ほけんだより 7月

名古屋市立本城中学校
令和2年7月3日

皆さんは「小暑（しょうしょ）」を知っていますか。二十四節気の一つで「これから本格的な夏がきますよ」という合図の日です。今年の小暑は7月7日です。夏に備えるためにも、まずは「しっかり食べて・しっかり睡眠をとって・元気に運動する」を心掛けましょう。

先月の保健だよりでもお伝えしましたが、マスクをしていると熱がこもりやすいです。感染症予防と熱中症予防、どちらも心掛けて残りの1学期も元気に過ごしましょう。



クーラー病(冷房病)に気をつけよう

クーラー病(冷房病)とは

冷房のきいた部屋ばかりにいたり、室内外の温度差が激しかったりすると、体温調節を担っている自律神経のバランスが崩れて、様々な不調が生じるものです。



クーラー病(冷房病)を予防するには

- クーラーの設定温度に気をつけ、室温が低くなりすぎないようにする(室温は27℃前後くらいに)。
- 直接、クーラーの風が当たらないようにする(風向きを変えたり、上着をはおったりする)。
- 冷たいものばかり食べず、体をあたためる食べ物や飲み物をとる。
- ストレッチなどの軽い運動をしたり、お風呂につかったりして血行をよくする。

夏バテの原因は何？

なんだか元気が出ない、食欲がない…こんな経験はありませんか？もしかしたらそれは、夏バテのせいかもしれません。暑い場所とクーラーで涼しい室内など、すごすところの温度差が大きかったり、寝不足が続いたり、汗をかくことでビタミンやミネラルが体の外に出てしまったりすると、夏バテになりやすくなります。温度差に気をつけ、早く寝たり1日3食きちんととったりするなどして、生活リズムを整え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。



温熱効果

水圧効果

浮力効果

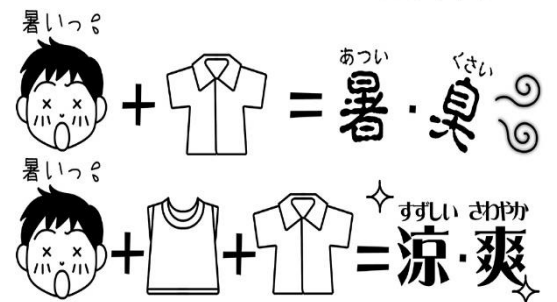
血行がよくなり疲労物質の除去 水圧でほどよいマッサージ効果 重力から解放されてリラックス



オススメは…

寝る1~2時間前 かけ湯 半身浴 洗う 全身浴

★さわやかなの法則★



下着は汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。



運動と感染症予防 Q&A

出典：2020年7月号 健康教室



Q. 運動するときもマスクはつける？

A. 新型コロナウイルスは感染しても無症状のケースが多く、当人も気づかないままということもあります。運動自体に支障がある場合を除き、マスクはつけておいたほうが良いと考えられます（熱中症に注意！）。



Q. 運動するとき、他の人との距離は？

A. 「ソーシャルディスタンス」の観点から、少なくとも2mは離れておいたほうがよいと考えられますが、現状では細かい基準などはありません。原則として、激しい運動をするときは広めの距離を意識しましょう。



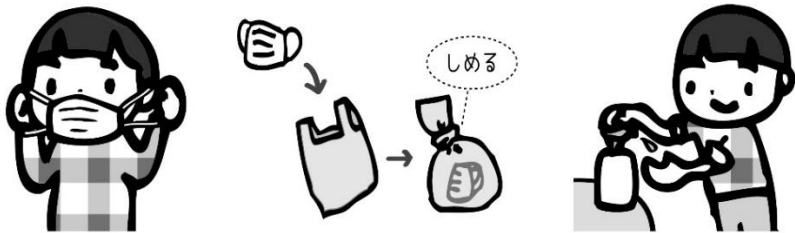
Q. 運動して疲れると免疫力が下がる？

A. 普段よりも激しい運動、あまり習慣のない人の急な運動では、一時的に免疫力が低下します。軽めの負荷を心がけましょう。また、栄養バランスのよい食事、十分な休養（睡眠）が免疫力アップにつながります。



つけたマスク⇒しっかりすてる マスクのあとしまつ

- ①ひもをもってはずす
- ②ビニールぶくろやふたつきのごみばこへ
- ③せっけんでしっかり手あらい！



熱中症 応急処置は「FIRE」で！

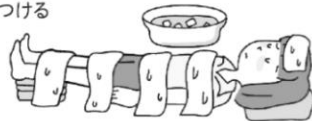
F Fluid…水分補給

液体（水+塩分）の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency…119番通報

119番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



夏も心配、感染症…

私は今日も元気です

朝の体温 ○ ○ ○ °C

（以下の感染症の症状はありません）

- 咽頭結膜熱（プール熱）
- 流行性角結膜炎（はやり目）
- ヘルパンギーナ
- 手足口病
- 伝染性紅斑（リンゴ病）
- その他（ ）



毎朝の健康観察、よろしくね。

食中毒…三原則を守って予防！

「つけない」「ふやさない」「やっつける」



手洗い・調理器具の清潔



食材の温度管理



中心まで十分に加熱

運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険は高くなります。

熱中症の発症が多いのは

- ・7月下旬から8月上旬
- ・中学・高校の1、2年生
- ・野球、ラグビー、サッカー、剣道、柔道
- ・ランニングやダッシュの後

予防のために

- ・暑さに慣れないうちは無理をしない
- ・運動を始める前と、のどが渇く前のこまめな水分補給
- ・30分に1回の日陰での休憩
- ・汗をかいたら塩分も補給
- 1Lの水に1～2gの食塩
- ・冷たい水で水分補給

深部の体温を下げ、また体に早く吸収されます

- ・暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない

