

# ほけんだより 7月

平成29年7月4日 指宿高等学校保健室発行

小暑を知っていますか？小暑は「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。2017年の小暑は7月7日。七夕と同じです。七夕飾りをつける頃を合図に、しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。



定期健康診断の結果、治療の必要な人には治療カードを配布しています。精密検査や専門医での診断が必要とされた場合は、夏休みを利用して是非受診してください。

### そのシユツ多くない？

あなたの夏のニオイはなんですか？学校に限っていえばいまや制汗剤のニオイかも。夏の体育や部活のあと、汗をかく度にシユツシユツという人は「汗=くさい」と思っていますか？実は汗そのものにニオイはなく、そのまま放置された汗が、酸化したり細菌に分解されてニオイを発するのだそうです。だから制汗剤は重ねづけせず、ぬれタオルなどでふきとってから使うのが正解。また多量に使うと、皮ふを弱酸性に保ちニオイの原因菌をブロックしてくれる皮ふの常在菌まで減らしてしまい、かえってニオイを強くすることもあります。神経質な使いすぎには注意を！

## 熱中症はなぜおこる？

ふだん私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、からだの中に熱がたまっていくのが、「熱中症」です。

熱中症をおこす  
3×4の要因は

### 環境

- ★気温が高い
- ★湿度が高い
- ★風が弱い
- ★急に暑くなった

### からだ

- ★下痢や発熱で脱水状態
- ★睡眠不足などで体調不良
- ★肥満傾向
- ★栄養状態が悪い

### 行動

- ★激しい運動
- ★慣れない運動
- ★長時間の運動
- ★水分補給をしない

こんな要因があるときは無理をせず、休養をとりましょう  
こまめな水分補給を心がけましょう

## 友だちが熱中症で倒れたら？

### 2 できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。

【熱中症のときにはここを冷やそう！】



露出した肌の水をかけて、うちわなどであおくのも効果的。

### 1 まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。



### 3 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらない】

- ・吐き気や嘔吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない

意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を！



## 夏の冷え性ではありませんか？

- 顔はほてるのに、腰から下は冷える
- 肩こりや頭痛がある
- 手足がむくむ
- 下痢、便秘をしがち

←こんな症状があったら、夏の冷え性かもしれません

### からだの外側からの冷え

エアコンで冷えすぎた部屋と、暑い室外との温度差で、自律神経のバランスは乱れがち。その乱れから血行も悪くなって冷えを感じるようになります。もちろんエアコンの効いた部屋にずっとこもっていても、からだは冷えます。

- 予防と対策**
- ・室内と室外の温度差は5度以内に
  - ・お風呂はシャワーですませず、湯ぶねにつかりましょう
  - ・エアコンの効きすぎた部屋では、くつ下や長袖の上着で保温を

### からだの内側からの冷え

つい冷たいものばかり食べていませんか？これがからだの中からの冷えの原因です。

- 予防と対策**
- ・飲みものは常温か、温めて
  - ・夏野菜はからだを冷やすので、なるべく温野菜にして
  - ・ビタミンEを多く含むものは、血行を良くして冷えを改善します

- 夏野菜**  
なす・きゅうり・トマト・レタスなど
- ビタミンEを含む食品**  
カボチャ・アボカド・うなぎ・ナッツなど