

# いほけんたより 7月

令和6年7月12日(金) いわき翠の杜高等学校保健発行

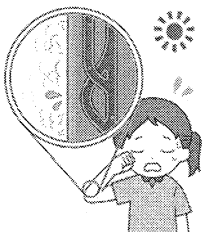
新しい学年が始まったと思ったら、2024年のカレンダーも残り半分。これを「まだ半分のある」と思える人もいれば、「もう半分しかない」と思う人もいるでしょう。もうすぐ夏休みがやってきます。これまでの生活を振り返り、立て直すチャンスでもあります。夏休み明けステップアップした皆さんに会うのを楽しみにしています。

## 熱中症予防のキは生活習慣にあり!

### 熱中症と生活習慣のカンケイ

**私** たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が強いつらくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れたままだったり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状	
★ 大量の汗	★ こもら返り
★ めまい	★ 嘔吐
★ 頭痛	★ 意識障害 など

最悪の場合は死に至ることも…

<p>こんな生活していませんか?</p> <p><b>チェック</b></p>	<input type="checkbox"/> 夜ふかしが多く睡眠不足 <input type="checkbox"/> 生活リズムが乱れている <input type="checkbox"/> そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べないことがある <input type="checkbox"/> 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い <input type="checkbox"/> お風呂はシャワーだけで済ませている <input type="checkbox"/> のどが渇いてから水分補給をしている
---	--	--

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

熱中症にならないようにするために、次のことに注意して生活しましょう。

### 1 睡眠をしっかりとする。

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がります。

### 2 のどが渇く前に水分補給をする。

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びに

くくなります。

### 3 栄養バランスの良い食事をとる。

暑くなるとどうしてもさっぱりとした食生活になりがちです。また朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足になります。タンパク質やビタミンも十分取るよう心がけましょう。

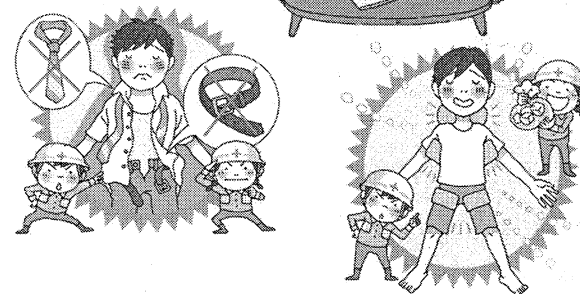
### 4 入浴や軽い運動で汗を流す。

冷房のきいた涼しい部屋でゴロゴロばかりだと、体が暑さに慣れず、体温調節や発汗がうまくできません。



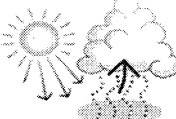
### 熱中症の5つの基本対応

- ① 涼しい場所で安静にさせる。
- ② 衣類を緩める。
- ③ 足を高くする。
- ④ 水分補給をさせる。
- ⑤ 全身を冷やす。



### もくもくと大きな雲があったら

**夏** の空でよく見る、もくもくと大きな雲。これは「積乱雲」です。入道雲とも言われます。夏の暑い日差しで地面が温められ、湿った空気が勢いよく空に上って雲になるので、上に



向かって大きく成長します。気持ちの良い青空と白い雲に、さんさんと輝く太陽。夏らしくさわやかなイメージがありますが、

この積乱雲は、30分から1時間の短時間に狭い範囲で、雷を落とし、激しい雨を降らせ、

急に気温が下がる、風が強くなる、小さく雷の音がするなど発達した積乱雲が近くにあるサイン。川や木のそばなど危険な場所から離れ、頑丈な建物の中に避難しましょう。



※いざという時に適切な行動がとれるようにハザードマップや避難場所の確認をしておきましょう。