

ほげんだより

令和6年6月28日(金)
札幌南陵高校保健室
NO.6

自分の身は
自分で守る!!

熱中症予防対策を

よろしくお祈いします



服装も調節を!
おしゃれより『命』

冷やす

ネッククーラー



保冷剤

冷感タオル

(水でぬらすもの、使います)

補給する



水
お茶
スポーツ
ドリンク



塩あめ

※甘い飲みものの
飲みすぎに注意!

塩分タブレット

うちわ・せんす



扇

※携帯型扇風機は
強い衝撃(落とすなど)や
充電のしすぎで、火暴発する
事故が起きています。
使用の際は、説明書どおりに
使用し、異変を感じたら、
すぐに使用をやめましょう。

Wで使える!!

冷やす&補給

- ★こおらせた
飲みもの
(専用の容器のもの)
- ★アイスラリー



さえぎる

帽子



カーテン

太陽の
パワー
は強い!

車明かりが暗い日は、
登校後すぐにカーテンをすくと、
教室が暑くなるのを防げます!

いよいよ夏本番です。そこで心配されるのはなんと言っても「熱中症」です。今年はエアコンがHR教室に設置されましたが、個人での対策も必要です。講義室や体育館にはエアコンはありませんし、登下校中も日差しを浴びながら歩く時間があるからです。皆さんは、小さな頃から機密性の高い住居やエアコンの設置された環境で育っており、「暑さに弱い体質」の人が多くことが予想されます。事故や災害に合う人の多くは「自分は大丈夫」と思っています。万が一にそなえ、自分でできる工夫を取り入れてくださいね。

睡眠をしっかりとる

X 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やすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

X 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を 予防する 生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

X そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁も豊富です。

のどが渇く前に水分補給をする

X 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。水分が不足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。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、「のどが渇く前」にこまめな水分補給を。

こんな生活
していませんか？

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- 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



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- 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

知っ得!

感染症

～その4 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ・ムンプス)～

<感染経路> 飛沫感染、接触感染

<潜伏期間> 16～18日くらい

<症状>

- ・耳下腺、顎下腺、舌下腺の腫れ・痛み
(耳の下～顎にかけて)
- ・発熱や飲食時の痛み

顔周りが腫れて
「おたふく」のような
見た目になります



要注意

ムンプス難聴



- 腫れた後、18日以内に発症
- 難聴になると治療は難しい
- 多くは片耳だけだが、両方なることもある
- めまいが起こることもある
- おたふくかぜにかからないことが大事

※おたふくかぜの合併症は、難聴以外にも、無菌性髄膜炎、精巣炎などがあります。

- おたふくかぜの予防接種は「任意接種」といい、希望者が各自で受けるものです。
- 住んでいる市町村によっては補助を受けられる場合もあります。
- 予防接種のタイミングは1回目:1歳ころ、2回目:5～6歳ころがよいとされています。