

保健だより

さいたま市立原山中学校

7月号 令和5年 No.6

暑い夏の到来です。猛暑、酷暑の日々が予想されます。

寝不足、朝ごはん抜き、水筒忘れ等が保健室来室者に見られます。

からだ暑さに慣れるまでは、体調管理をより慎重にしていきましょう。



光化学スモッグとは？

自動車などの排気ガス中に含まれる炭化水素と窒素の酸化物が、上空で太陽からの強い紫外線を受けて光化学反応を起こし、大量の過酸化物質オキシダントが発生した時をいいます。

教育委員会より光化学スモッグ注意報（黄色の旗）・警報（赤の旗）の連絡がきましたら、放送で連絡、2階のベランダに旗を表示します。

注意報が発令されたら・・・

- ・ なるべく外に出ない
- ・ 外での活動もなるべく中断して様子を見る

警報が発令されたら・・・

- ・ 速やかに屋内に待避
- ・ 警報解除までは外に出ない

次のような症状を感じたら・・・

- ・ 目がチカチカしたり、痛い → 水で洗眼
- ・ のどが痛い → うがいをする

学校生活中、光化学スモッグが原因で医療機関にかかった場合は、スポーツ振興センターの適用範囲となります。

1,500円以上医療費がかかりましたら、学校へ連絡してください。

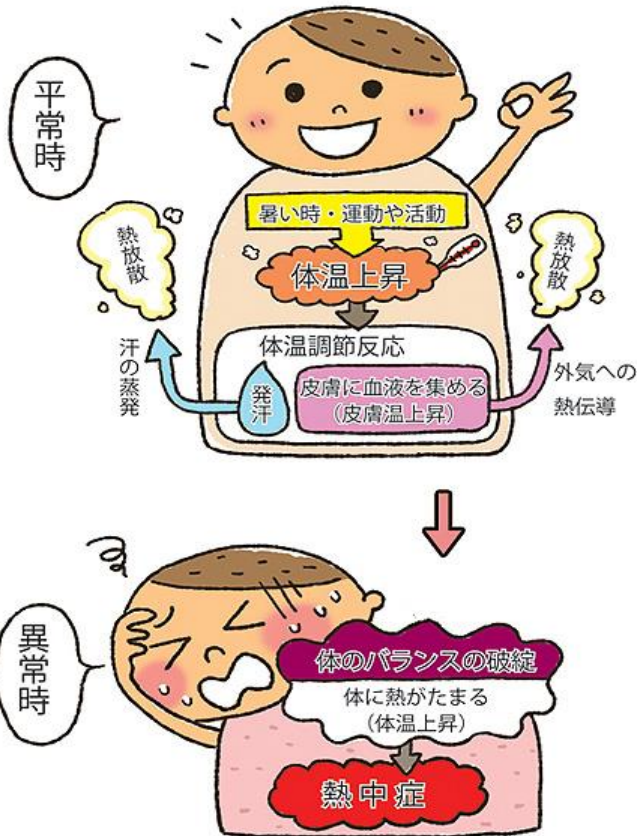


熱中症に気をつけて…

熱中症の起こり方

※資料:環境省『熱中症環境保健マニュアル』をもとに作成

人の体は暑さを感じると、皮膚に多くの血液を流したり、汗を出して体温を下げます。



血液には熱を運ぶ役割があり、皮膚を流れる血管を通る時に熱を外に出しています。

汗は体から蒸発する時に体の熱も一緒に放出しています。

これで人は体温を一定に保っているわけです。

暑い夏、激しい運動を長時間続けていると大量の汗をかきます。汗が大量に出ているのに水分を取らないと、脱水症状がおり、血液が濃縮され血液の流れが悪くなります。

また、高い湿度だと汗が蒸発せず、皮膚の表面にたまり、熱がこもったままになることがあります。

こうしたことによって、熱中症の症状を引き起こされています。

熱中症予防

- ・こまめな水分補給 (のどの渴きを感じる前に)
- ・蒸し暑さをさけること
- ・規則正しい食生活

熱中症の対応

熱中症の対応 体を冷やす際のポイントは？

霧吹きで体をぬらす
(霧吹きがないときは、口に水を含んで吹きかけてもよい)

太い血管があるところ
(首・脇の下・足の付け根など)を冷やす

うちわで扇ぐ
(うちわがないときは、衣服などで送風する)

飲み物を自分で飲めない場合は、「意識障害あり」として、受診が必要です！

* 睡眠不足・食事抜き・下痢症状などの時は熱中症になりやすい！

のどが渴いたと感じる前に給水または休憩をとるようにしたいものです。また、冷たいものばかり飲んでいると、胃液が薄まり、胃の体温が下がるため消化の機能が低下し調子を崩しやすいので充分気をつけてください。