

ほけんだより 7月

塩山高校保健室

～熱中症！気温が低くても発生します！～

たとえ気温が21度と低めでも湿度が高ければ熱中症が発生します。

しっかり熱中症予防に努めましょう

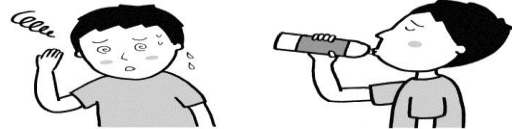
熱中症は重症度(軽症、中等症、重症)によって処置も変わります。



熱中症…「重症度」に応じた応急処置を！

Ⅰ度：軽症

- ・涼しいところで安静にして衣服をゆるませる
- ・ゆっくりと体を冷却する
- ・水分(スポーツドリンクなど)を飲ませる
- ・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする
- ・足などをマッサージする



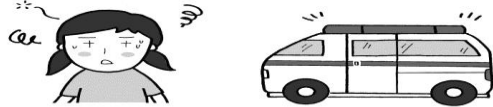
Ⅱ度：中等症

- ・安静・休息・冷却を直ちに実施する
- ・太い血管の通っているところ(首の横、わきの下、足の付け根)を冷やす
- ・体の表面にぬれたタオルをあてて、風を送る



Ⅲ度：重症

反応の有無を確認して、意識が回復しない場合には一刻も早く救急病院へ運ぶ



◎冷やし方のポイント どこを冷やすと効果的？

※首の両脇、脇の下、足の付け根が効果的です。これは大量の血液がゆっくり体内で戻っていくところだから

※冷やした水分(経口補水液)を摂ることは水分補給と体内から体を冷やすことも出来ます。

※じつは、顔にジェルタイプのシート(冷えピタなど)をはいたがる人をみかけますが、体を冷やす効果はありませんので、熱中症の治療には効果はありません。

～熱中症予防対策をしよう～夏バテ予防にもなる～

※規則正しい生活・早寝早起き、バランスの良い食事をする。

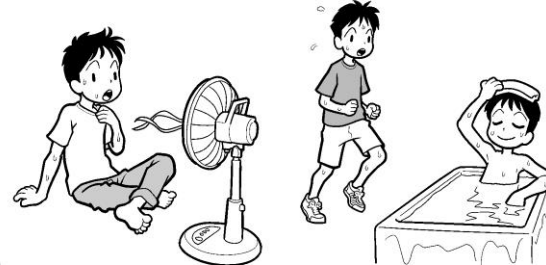
※水分はこまめに、運動するときは無理をせず休憩もこまめに

※暑さに少しずつ慣れる(暑熱順化) ※上手にエアコンを利用する

暑熱順化

「暑熱順化」とは暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。

- ・それほど暑くないうちはエアコンではなく、扇風機を使うなどして暑さに慣れておく。
- ・しっかりと汗をかいておく。朝のジョギングや夜のお風呂などで。



夏の強い味方 エアコン活用法

暑い夏。涼しく快適に過ごす、そして厳しい暑さから身を守るために、エアコンはもはや必需品と言えるかもしれません。しかし、使いすぎや間違った使い方をしてしまうと、体によくない影響が出る場合があります。

- 設定温度は28℃くらいに
- 風を体に直接あてない
- 部屋に長時間こもって使わない
- 寝るときはタイマーをセットする



自律神経の調子が乱れて「冷房病」になると、肩こり、体・筋肉の痛み、下痢、便秘、だるさ、めまい、足腰の冷え、せき、イライラ、不眠など、さまざまな症状が現れます。うまく活用して暑さを乗りきりましょう!

～夏に使用の多い制汗剤について～

※制汗剤を使うときのポイント

夏はたくさんの汗をかきます。制汗剤を毎日使う人も多いと思います。効果的な使い方として、汗をかく前に使うことが発汗も臭いも抑えられます。脇なら洗った後しっかりと乾いた状態で使用することが効果的です。汗をかいているときはシートの制汗剤が効果的です。

※つけすぎは禁物 体制汗日を!

殺菌剤が入っている制汗剤は、もともと体にいる常在菌も死滅させてしまい臭くなる場合があります。常在菌は外部の悪玉菌をやっつけてくれる作用があるので減ってしまうと悪玉菌が繁殖してさらに臭ってしまいます。なので、制汗剤をつけていてもやけに臭いなと思ったら3日に1日は制汗剤を使わない「体制汗日」を作りましょう