

# 保健通信



第5号 2018年7月6日

川越高等学校

蒸し暑い日が続きます。7月に入り暑さはますます増してきました。この時期は室内にいても熱中症になることが多いです。特に運動の前は水分補給を心がけましょう。睡眠不足や風邪気味、下痢をしているときも要注意！暑さに弱いなど、自分の体質を知ることが大事なことです。自分で出来る「暑さ対策」を工夫してみませんか？



## 熱中症予防対策



### 1. 暑さに負けない体を作ろう

気温が上がり始める初夏から適度な運動、適切な食事、十分な睡眠を心がけてみましょう。



☆水分をこまめにとろう  
利尿作用のないものが○  
コーヒーよりスポーツドリンク  
のどが渇く前に飲む♪



☆塩分をほどよく取る  
汗をかけた体は水分も  
塩分も必要です。



☆睡眠環境を整えよう  
通気性・吸水性の良い  
寝具。エアコンなど空調  
を整えぐっすり眠ろう。



☆丈夫な体を作ろう  
バランスの良い食事を  
規則正しくとることも  
体作りには大切です。

### 2. 生活の中で暑さに対する工夫をしよう

気温だけでなく、湿度にも注意して衣服を工夫したり、強い日差しをよけたり、冷却グッズを身につけたり、自分の体質も考えてどんな対策が合うか試してください。



☆気温だけでなく、湿度  
も気にしよう！  
湿度が高いと汗が気化  
しません。風通し良く。



☆室内を涼しく  
扇風機やエアコンを  
上手に使い、適度な  
室温を保とう。



☆衣類を工夫しよう！  
通気性の良い吸水速乾性  
のすぐれたインナーを  
選ぶと良いです。



☆日差しをよけよう  
帽子をかぶる。長い  
時間日差しにあたらな  
いように。

### 3. 特に注意が必要な時は自分から身を守る action をとろう

炎天下のスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業など、熱中症にかかりやすい行動や作業をするときには、自分から身を守るアクションを起こさなければいけません。適度な水分と塩分補給、こまめな休憩をとりましょう。



☆飲み物を持ち歩こう  
出かけるときは水筒など  
気づいたときにいつでもすぐ  
水分補給できるように。



☆休憩をこまめにとろう  
暑さや日差しにさらされる  
環境で活動するときは、こ  
まめな休憩を。



☆熱中症指数を気にしよう  
テレビや web で公開されて  
いる熱中症指数で、危険度を  
知りましょう。

## スクールカウンセラー来校日

★7月13日(金)  
★7月20日(金)★8月31日(金)

相談時間は1人1時間以内  
予約は保健室まで m( )m  
TEL 059-364-5965



“はしか”として昔から知られている麻しんは、“麻しんウイルス”が原因となる感染症です。空気感染するため、同じ部屋にいただけで感染します。症状の特徴は、高熱と発疹です。このウイルスに対する特効薬は残念ながら存在しないため、感染してしまった場合は自然によくなるのを待つしかありません。症状が現れてから1週間前後で熱が下がり、発疹も消えていきますが、1000人に1人の割合で脳にも炎症が起こる場合があります。予防方法はワクチンしかありません。未接種、1回接種（接種が1回だけだと免疫がしっかりつかない場合があります。）の人には接種をオススメします。アレルギーなどがある場合はかかり付け医師に相談してください。今回調査結果、本校の接種率、全校で1回接種の人は11.2%、2回接種の人は87.2%、未接種の人は1.3%でした。

※ 感染ありの人は0.4%でした。(四捨五入により)



### 夏休みは時間がたっぷりあります(^\_^;)

1学期も終わりに近づいてきました。もうすぐ夏休みです。(^^)  
保健室では、健康診断で校医さんに「病院にいった詳しく診てもらった方がいいね」と言われた人には「検診結果のおしらせ」を渡しています。  
勉強や部活動、委員会活動など毎日忙しくて時間がとれなかった人。夏休みが chance♪  
病院で一度診てもらってください。  
もし、治療が必要な場合も夏休みなら通院しやすいと思います。

補足です 麻しんの潜伏期間は10日程度です。海外の麻しん蔓延国(感染件数が多い国)にいく場合、未感染、未接種の人は要注意 (>\_<)

#### 保健室からお知らせ

夏休み前の保護者会で、健康診断結果の一覧をお渡ししますので、ご確認ください。各種検診の結果、受診が必要な人にはすでにお知らせしてあります。