

ほっけんだより7月

令和8年7月1日

目黒区立目黒西中学校

養護教諭 三浦 志帆

だんだんと夏らしい暑さになってきましたね。暑さによって体の調子が悪くなっている人もいるのではないのでしょうか？プール学習も6月から始まり、より体が疲れやすくなっています。疲れをしっかりとるためにも、夜は早めに就寝し、体を十分に休ませましょう。また、朝食を抜くことで熱中症のリスクも高まります。しっかり食べて元気に夏を過ごしましょう。



熱中症にならないために！

自分でできる対策をしっかりと



～知って防ごう！熱中症～

昨年度(5月～9月)に、全国で熱中症により緊急搬送された人数は10万人を超えています。そのうち1803名が亡くなりました。熱中症は他人事ではなく、誰でも起こりうる可能性があります。油断せず、こまめな水分補給や適度に冷房を活用する、運動は休憩をとりながら行うなど、熱中症予防に努めましょう。また、皆さんができる一番の予防は、普段から規則正しい生活を送ることです。暑さは体力を消耗しますので、バランスの良い食事、早寝早起きを心がけることで体力や免疫力UPにつながります。対策をしっかり行い、この夏を乗り越えましょう。

《熱中症のリスクが高くなるのは、こんな時です！》

気象条件

- ◆暑くなり始めた時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜(最低気温25℃以上の夜)の翌日



体調

- ◆風邪や下痢の後
- ◆睡眠不足の時
- ◆食事をきちんと摂っていない時



環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日差しが強い
- ◆風が弱い



《熱中症の症状と対応》

| 重症度 | 軽症 | 中等度 | 重症 |
|-----|--|------------------------------------|------------------------------------|
| 症状 | めまい・立ちくらみ 筋肉痛 手足のしびれ 大量の汗 など | 頭痛 吐き気・嘔吐 体がだるい 軽い意識障害 など | 意識障害 けいれん まっすぐ歩けない 高体温 など |
| 対応 | <ul style="list-style-type: none"> ○学校内で熱中症の症状がみられた時は保健室や職員室へ ○学校外や屋外などの活動場所で熱中症の症状が見られた時は、近くにいる大人と一緒に活動している人に助けを求める ○涼しい場所(風通しの良い日陰、冷房が効いた部屋など)へ移動する ○衣服をゆるめ、水をかけたり、濡れタオルを当てて風を送ったりして体を冷やす ○水分と塩分を補給する | | |

意識がない時はすぐに救急車を呼びましょう！



夏かぜに注意!



夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…! 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差(涼しい屋内と外の暑さの差)も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。



夏に多い感染症

夏に多く発症するウイルス性感染症の発症時期は、5月~8月といわれています。夏は暑さから食欲不振になったり、夏休みになると生活習慣が乱れ、栄養バランスが欠けた食事や夜更かしが続いて体調を崩したりしがちです。感染症のウイルスや細菌などは、皮膚や粘膜から体内に侵入して増殖し、様々な症状を引き起こします。

ヘルパンギーナ

高熱と喉の痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱。



プール熱(咽頭結膜熱)

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状が出る



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水泡ができて、発熱することがある



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出る。周りの人への感染源となるので、タオルの共有はNG

上記はウイルス感染によって起こる病気です。感染力が非常に強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。どれも特效薬はありません。体を休ませることが一番の薬です。

睡眠、足りている?

体の冷やしすぎに注意して!

朝、スッキリ起きられていますか? 「よし、今日も一日、元気で頑張ろう!」と思えていますか?

元気に朝を迎えるには、たっぷり眠ることが大切です。しかし、日本人は睡眠時間が足りていないという状況が数々の研究から明らかになっています。

とって、「休みの日に『寝だめ』すれば、大丈夫」と考えるのは、ダメ! 人間は「寝だめ」できないからです。実際、休日になかなか起きられない人は、「睡眠負債(=借金)を抱えているから」だという研究者もいます。

「借金」がいつまでも続くなんで、イヤですよ。今こそ、自分の睡眠について見直すチャンスです!



◆冷たい飲み物や食べ物ばかりとる

→胃腸を冷やし、食欲不振や下痢・腹痛などを引き起こします。



◆エアコンの設定温度が低すぎる

→外気温との差が大きすぎて自律神経が乱れ、身体の不調につながります。

