

ほけんだより 7月

北条高校保健室
令和6年7月

梅雨の時期を迎え、むしむし、じめじめした毎日が続いています。体調を崩している人はいませんか？

1学期も残りわずかとなりました。これからますます気温が高くなりますので、熱中症などにならないよう、健康管理に努めましょう。

7月の保健目標

疾病治療の継続をしよう
夏の健康に留意しよう



熱中症予防のカギは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を 36～37 度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ むねが重くなる
- ★ めまい
- ★ 嘔吐
- ★ 頭痛
- ★ 意識障害など



最悪の場合は死に至ることも…

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

室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか？



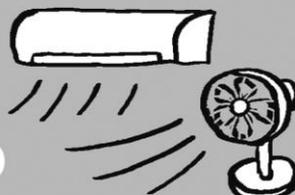
のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに!



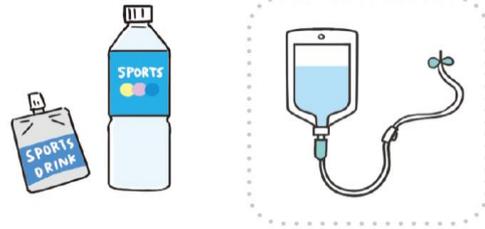
熱中症の応急処置は

「FIRE」!

F Fluid

液体（水分＋塩分）の経口摂取

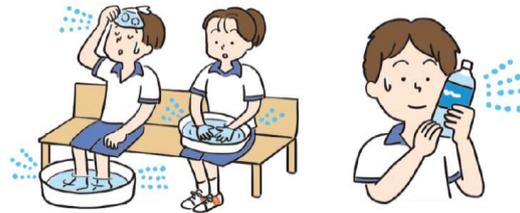
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



I Icing

身体の冷却

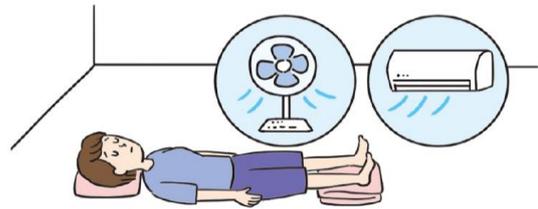
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



（保護者の皆様へ）スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

- ・ 学校管理下（授業中、部活動中、登下校中、休憩時間中など）で起こったけがで、医療機関等を受診した場合は、スポーツ振興センターの災害共済給付制度の対象になります。
※初診から治癒までの自己負担（窓口で支払った金額）が1,500円以上の場合に限ります。
- ・ スポーツ振興センターに医療費を請求するときは、手続きが必要です。学校管理下でけがをした場合は、担任や顧問を通じて保健室へお知らせください。
※災害発生から2年が経過すると、時効になり請求ができなくなります。けがをして受診された場合は、早めにお知らせください。

※松山市、今治市等多くの自治体で、18歳に到達する年度末まで医療費が助成される制度がありますが、学校の管理下におけるけがで受診した場合は、スポーツ振興センターの災害共済給付制度を優先することとなっています。学校管理下でけがをした場合は、医療機関で自己負担額をお支払いいただき、その後、スポーツ振興センターの手続きを行ってください。ただし、自己負担額が1,500円以下でスポーツ振興センターの対象外となった場合は、医療費助成の対象となりますので、各自治体にお問い合わせください。