



2014.07.25.  
札幌大谷中学校  
保健室

いよいよ夏休みがはじまります。講習や部活で忙しい人も、普段よりは時間にゆとりがあるはず。自分の身体や心と向き合ってみませんか？健康診断の結果で、再検査になった人は、休みの間に病院に行くようにしてください。また、虫歯の治療もチャンスです。普段は、時間が取れなくても、長期休みであれば、予約なども取りやすいはず。休み明けは、定期考査や旅行行事など大切なことが待っています。全力で取り組めるよう今のうちに体調を整えましょう。



〇〇検査結果のお知らせ (A3 の用紙) をもらった人は、受診の際、その用紙を病院に提出し、検査してもらい、<sup>ほっくしよ</sup>報告書を担任の先生に提出するようにしてください。

## 夏バテ・熱中症に注意しよう！！

### こんな症状ありませんか？

- |                                         |                                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体がだるい          | <input type="checkbox"/> 気がわかない   |
| <input type="checkbox"/> いらいらする         | <input type="checkbox"/> 熱っぽい     |
| <input type="checkbox"/> 食欲がわかない        | <input type="checkbox"/> 下痢、便秘がある |
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみ、めまい、ふらつき |                                   |

こんなときは、<sup>なつばて</sup>夏バテかも。「夏バテ」とは、暑さのために自律神経が乱れて、体にいろいろな不調が出ることです。この時期、自律神経のバランスが崩れる理由の一つとして、<sup>れいぼつ</sup>冷房の効いた屋内と<sup>あつがい</sup>暑い屋外を行き来することがあげられます。そのたびに自律神経は、<sup>たいおん</sup>体温を調節するため、<sup>あせ</sup>汗を出したりとめたりする<sup>ひつよう</sup>必要があります、オーバーワークのような状態になってしまうのです。また、寝る時刻が遅いなどの不規則な生活習慣も、自律神経の乱れにつながります。生活を見直してみよう！！

### 夏バテ対策

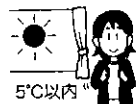
① しっかり食べる！！ビタミンB1、B2 を含むものをたくさんとりましょう。疲れを取ってくれます。



② 水分を十分とりましょう。汗で失われた水分を補いましょう。主に水やお茶を取るとよいでしょう。



③ 屋外と屋内の温度差は5℃以内にしましょう。温度の調節ができないときは着るもので工夫しましょう。




④ しっかり睡眠をとりましょう。規則正しい時間に眠り、十分睡眠をとることが自律神経の働きを正しく保ちます。




## 熱中症のリスクが高くなる時

**気象条件**

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日





体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



**体調**


- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき

食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

**環境**


- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い




炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

### では、こんな場合は？


冷夏は、熱中症になりにくい？




冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くないでも発生するのが特徴です。




水分補給は、のどが潤いてからでいい？




のどが潤いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。



衣服の色や形は、関係ない？




黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。




## ほんとうに大丈夫？ スマホの使い方

スマホやネットなど持っている人は、休み中、使用時間が増えますよね、きっと。使い方本当に大丈夫でしょうか？「大丈夫！！よく知ってるから！」という声が聞こえてきそう。でも、ちょっと待って。自分が普段どんなときにどんなことを書き込んでいるか、よ～く考えてみましょう。枠の中にある二つのトラブルは、気をつけている人も多いとは思いますが、もう一度、確認してください。


### これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
  - めまい、立ちくらみ
  - こむら返り
  - 気分が悪い、ボーとする
- 


涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。



### さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
  - 吐き気・吐く
  - 受け答えがおかしい
- 

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくならないときは、救急車を!!



## 個人情報流出のトラブル

フリーメールなどを使って、メールのやり取りを繰り返してるうちに、その相手をずっと前から知っていたかのような安心感が生まれます。会ったことがないからこそ出来る内容の話もありますが、ネットでは、名前、年齢、性別などを偽ることは簡単です。仲良くなったような気がしても、無防備に顔写真などを送らないようにしましょう。それがきっかけで、「強制わいせつ」や「誘拐」などの事件に巻き込まれることもあります。

## ネットへの書き込みトラブル

インターネットのブログや掲示板が身近になるにつれ、そこに軽い気持ちで書き込んだ内容がきっかけとなるトラブルが増えています。文字だけのやりとりは、直接会って話すのとは違って、言葉がきつくなりがちであること、また、書き込みが広がるスピードは想像以上に早いことを知っておかなければなりません。一度書かれた内容は簡単にコピーされたり、転送されたりするので、完全に消せないと心得ておきましょう。