

ほけんだより 7月

令和元年7月18日

川越南高校 保健委員会

3-3 信原真菜、3-9 山河翼 作



熱中症を知ろう!!



○熱中症とは?

熱中症とは、高い気温や高い湿度の中にいることにより、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、調節機能がうまく働かなくなって起こるさまざまな症状のことをいいます。

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです。

<p>気象条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 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 <p>体が急に暑さに対処できず、体温調節がうまくできいため、熱中症になりやすいです。</p>	<p>体調</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 食事をきちんとしていないとき ◆ おせや下痢の後 ◆ 睡眠不足のとき <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているとき、おせ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。</p>	<p>環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 気温が高い ◆ 湿度が高い ◆ 日差しが強い ◆ 風が弱い <p>※ 天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を開ききり行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。</p>
---	---	---

では、こんな場合は?

冷夏は、熱中症にはいい?

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、さほどの気温が高なくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のど湯がいい?

のど湯と比べると感じるときには、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心がけましょう。

衣服の色や形は関係ない?

黒のほい服は、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勧めです。

⇓ これは熱中症のはじまりです。

- 手足のしびれ
 - めまい、立ちくらみ
 - こむら返り
 - 気分が悪い、ぼーとする
- 暑い場所では、こまめに水分や塩分を補給しましょう。水分は本人が自分で持つ飲めれば結構です。

⇓ 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胸の下、足のつけ根を冷やしましょう。
- 症状がおさまらないときは、救急車を!!

日焼けについて、もう一度考えてみませんか？

日焼け（紫外線）は
こうして予防しよう！

日焼けの種類

●サンタン (Suntan)



紫外線を浴びてから、数時間後に肌が赤く腫れた状態。2~3日ほどすると、赤みは消えます。

●サンバーン (Sunburn)



赤い日焼けが消えた数日後にあらわれる。肌が黒くむける状態。色が消えるまでに数週間から数ヶ月かかります。

日焼け止めの選び方

さまざまはタイプの日焼け止めが市販されています。使用する場所やタイミングをふまえて選びましょう。下の表を参考にしましょう。

使用場所	指標の目安
日常生活	SPF15~20 PA++
海や山	SPF20~40 PA+++~++++

紫外線は浴びすぎると、健康に影響を及ぼすことがわかっています。日焼けは、紫外線による影響を防ぐとする防衛反応です。日焼けを避けるために、次のことを意識して行動しましょう。

- ・日焼け止めを使用する
- ・外で遊ぶときは、できるだけ日陰を選ぶ



虫から、からだをまもろう！

蚊が好きなものは？

蚊は、炭酸ガスや熱、汗のにおいなどが好きです。



蚊にさされてかかる病気が
あるって本当？

マラリア・黄熱・日本脳炎は、蚊にさされることで原因でかかることがわかっています。蚊は、この3つの病原体を人間にうつします。



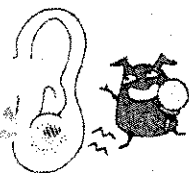
虫さされについて
知っておきたいこと

ピアス

ピアスの穴から細菌が入り、炎症を起こしてケロイドになったり、金属アレルギー（腫れる、湿疹、かゆみなど）を起こすことがあります。

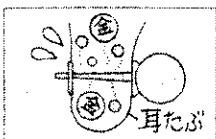
金属アレルギーは、一度起こると、一生金属を避ける生活しなければならぬこともあります。

自分や友人同士でピアスの穴をあけたり、同じ針を使い回すのは、絶対にやめましょう。感染症にかかる危険性があります。

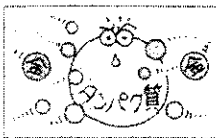


〈金属アレルギーのメカニズム〉

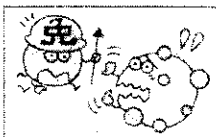
①金属の成分が汗や体液によって少しずつ溶け出す。



②溶け出した金属がタンパク質に結合する。



③免疫細胞がそのタンパク質を異物とみなして攻撃。



金属アレルギーの発症
(赤く腫れる、湿疹、かゆみなどの症状がでる)

夏バテからからだを守るには

かぼちゃ β-カロテン、ビタミンC・E、カリウムがいっぱい。皮や皮に近い部分やわたに栄養が豊富なのでなるべく捨てないで使いたいですね。

なす 奈良時代、すでに栽培されていたなす。ミネラルやポリフェノールがからだの調子を整えます。からだを冷やす作用もあるので夏にピッタリ。

トマト 最初ヨーロッパでは、真っ赤な色から有毒だと思われたトマト。実は高い抗酸化作用のあるリコピンが、その赤い色に含まれています。

鱈 万葉集の頃から強社の食材だった鱈は高たんぱくでビタミンも豊富。夏の鱈は脂のりが程よいそうです。



夏には夏の食材を!