

健康な体・心

令和元年9月2日
白川郷学園 保健室
No.8



夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしましたね。充実した夏休みが過ごせましたか?! 2学期はまず体育大会があります。安全に気をつけて、全力を出しきりましょう。

体育大会にあたって

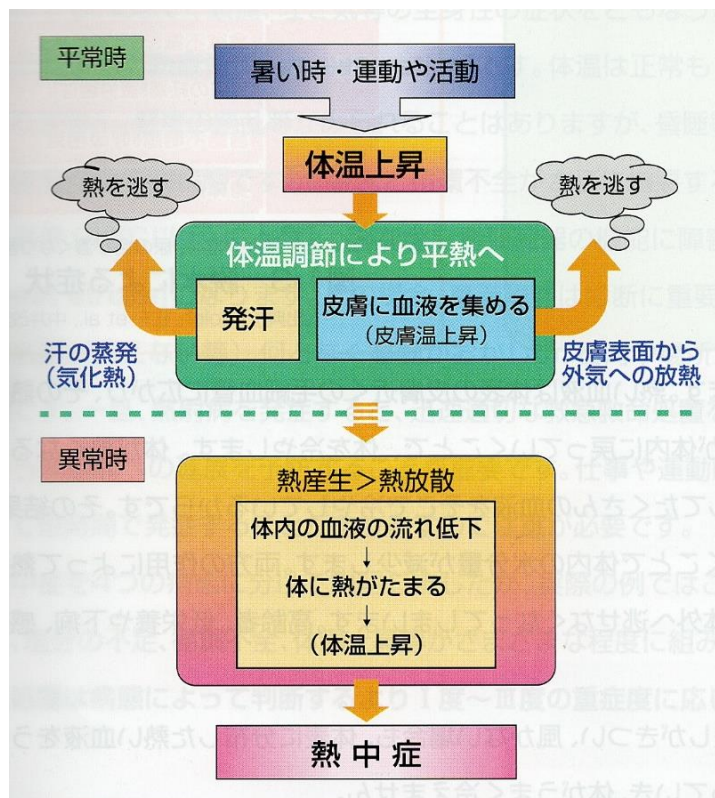
熱中症を予防しよう!

熱中症の症状

めまい・頭が痛い・気持ちが悪い
だるい・立ってられない・意識が
ない・けいれん等



熱中症は、どのようにして起こるのか!?



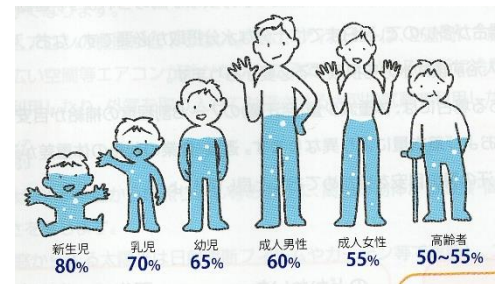
人は、環境によって体温が変動するカエルや魚などの変温動物とは違って、体の温度を37℃前後に調節している恒温動物です。

人間の体は、暑いときは血管が広がるため、皮膚に多くの血液が流れるようになります。すると、皮膚の表面から熱を外に逃がすことができ、体温が低くなり、体温調節ができます。また、汗をたくさんかいて汗を蒸発させることで、体にたまった熱を放散させて、体温調節ができます。しかし、気温が高くなり、そのような熱を放散させることがなかなか追いつかない場合に、体温が急激に上がり、熱中症になるのです。



なぜ水分が必要なのか！？

体の水分が少なくなると、体液が少ない脱水状態になり、熱を運び出す血液の量も減ることで、体に熱がこもることになります。体の中の水分の働きは、体温調節（熱の運搬、蒸発による放熱）、栄養素や老廃物を運ぶ、体液の濃度や浸透圧を調節することがあり、生きていくためにはとても大切です。実は、その水分量は、一日の水分の摂取と排泄により、一定に調節されています！



なぜ塩分（ナトリウム）が必要なのか！？

汗の成分は水分・塩分で、汗をたくさんかくと筋肉の収縮に必要な塩分が減少することになります。塩分が少なくなると、手足のしびれ、けいれん、意識障害が起こりやすくなります。したがって、水分だけではなく塩分もとることが大切なのです。



読んでみてね！

～熱中症の事例～

○休み明けは特に熱中症になりやすい！

休み中は生活が不規則になったり、部活があったり出かけることで、疲れがたまりやすいためです。

○様態が急変することがある！

しばらくは特別な異常はなくても、急変して死亡する事例が多くあります。

○中1・中2の男子生徒に多い！

年齢・性別の発生傾向として、中1・中2と学年が上がるにつれて熱中症になる傾向があり、また、男子生徒に多い傾向があります。

○7月下旬・8月上旬が最も起こりやすい！

月別発生傾向として、7月上旬から少しずつ多くなり、7月下旬・8月上旬が最も多く、減ってはくるものの8月中旬・下旬にも発生が続く傾向があります。

○プールでも起こる！

水の中では汗をかかないと思いがちですが、水中でも発汗や脱水があります。また、プールサイドはコンクリートのところが多く、日よけが少ないため、炎天下では高温となります。おまけに、裸体で、輻射熱を遮ることができにくいため、プールでも熱中症は起こります。

*（環境省）より

～今、みなさんに伝えたいこと～

「手足口病とは」

結論：「手足や口に水泡ができる。予防は手洗い！」

手足口病とは、「エンテロウイルス」「コクサッキーウイルス」による感染症です。夏に流行することが多く、特に子どもに感染することが多いです。（まれに大人もかかることがあります。）何度でもかかる病気です。

【症状】

- 発熱（軽いこともある。）
- 口の中の粘膜、手のひら、足の裏、足の甲に水泡ができる。
- 口内炎ができる。

水泡の様子→

【潜伏期間】

3～6日間

【感染の仕方】

飛沫感染（咳やくしゃみによる）・接触感染（手が触れる等）

【予防方法】

- 手洗い
- 消毒
- マスク

手洗いは、病気の予防・健康な体づくりの基本です！

ちょっと
お話☆

テーマ 『充実した夏休みを！！』