

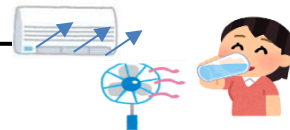
ほけんだより 7月

水戸市立石川中学校
保健室 No. 4
令和5年7月3日

梅雨明けが待ち遠しい日が続いています。ただこの時期は、体が暑さに慣れる「暑熱順化」が十分ではないことから、全国の学校で熱中症による救急搬送が増加する時期になります。

熱中症は、気温・湿度などの環境条件に配慮した運動の実践(暑さ指数:WBGTが31℃以上の場合、運動は原則中止)や、こまめに水分や塩分を補給し休憩を取ること、体調が良くない等の健康観察を丁寧に行うことによって予防できます。

7月の保健目標 「熱中症を予防しよう」



第1回 学校保健委員会 6/15

学校保健委員会は、生徒の健康安全のために、学校・家庭・地域が連携して、学校保健・安全・給食の諸問題の協議や研修会を行い、それらの推進向上を目的としています。本校では、今回4年ぶりに対面で開催しました。家庭の代表として、PTA 実行委員・文教厚生委員が担当しています。学校医として、今回は五味渕大平学校医と横須賀均学校歯科医、日下佑美学校薬剤師に参加していただきました。



初めに保健・体育・給食に関する現状報告があり、2023年の学校保健安全計画について確認しました。その後、本校の学校医である五味渕大平先生より「感染症対策について」というテーマでご講話をいただきました。

五味渕大平学校医より

- 感染症とはウイルスなどが体の中に入り、増殖し熱が出たり具合が悪くなること。
- 感染症の重症化予防としての予防接種や病原体の侵入を予防する。
- 飛沫感染、空気感染は口や鼻、眼などの粘膜より感染。接触感染はウイルスが付着した手で口や鼻、眼に触れて感染。
- マスクの予防効果は不織布、布、ウレタンマスクの順(注意して着脱)
- 手洗い、アルコール消毒は、ノロウイルスにはアルコールは効果なく、学校では石鹸での手洗いが便利で有効。
- 3密(密閉・密集・密接)と言われている事で、できるのは密閉を避ける事⇒換気
- 感染症発生時には一時的に密集、密接を避けるよう努力する。



熱中症対策!

人の身体では常に熱が作られている状態です。その熱を外に逃がすこと(放射)で身体が機能しやすい温度(36~37℃)に保たれています。その放射が上手にできず、身体に異常が出るのが熱中症です。めまいや頭痛、吐き気、手足がしびれたり、筋肉がつったりしたら熱中症の症状かもしれません。

すぐに涼しい場所へ移動し、首回りや脇の下、足のつけ根を冷やすなどの応急処置を行います。

熱中症を予防するために、部活動などの練習について・・・

<p>1 体調不良は事故のもと</p> <p>体調がよくなると体温調節能力が低下します。朝食抜き・睡眠不足は、熱中症の危険性を高めます。練習前の健康観察とともに、自分自身で自己管理をしましょう。練習前にすでに体調が悪い場合(発熱・下痢・風邪・疲労)には無理をしないでお休みしましょう。</p>	
<p>2 その日の天候をチェック</p> <p>その日の天候を必ずチェック(気温・湿度)してください。ある程度、気温が低くても、湿度が高い時は危険です。熱中症は真夏以外でも注意が必要です。</p> <p>また、特に1年生は、暑い中での部活動に慣れていません。気温や湿度が高い日は、軽い運動から徐々に負荷を上げるようにしましょう。</p>	
<p>3 こまめに休憩&水分補給</p> <p>自由に水分補給できるようにするか、少なくとも30分に一度など時間を決めて、水分補給の時間を確保しましょう。</p> <p>**『こまめに』がポイントです。のどが渇いてから一気に飲むのではなく、渇きを感じる前に少しずつ取るとか、練習を始める前に水分を補給するのも効果的です。</p>	
<p>4 服装にも注意</p> <p>軽装を心がけましょう。吸湿性や通気性の良い素材のスポーツウェアや下着を身につけましょう。直射日光を避けるために、帽子もかかせません。</p> <p>熱のこもりやすいユニフォームや防具をつけての練習をしている場合は、休憩時間に衣服をゆるめて、熱を逃がして体を冷やしてください。</p>	
<p>5 早めの対応が事故を防ぐ</p> <p>「調子が悪い」と友だちが訴えてきたら、また見えて「おかしいな」と感じたら、周囲の皆さんが、早めに対応してください。その方が早く復帰でき、重大な事故につながる危険も少なくなります。***自分で水分がとれない、反応が鈍い、言動がおかしい場合は、すぐに救急車を要請してください。***</p>	

保健だよりは、生徒の皆さんがお家の人と一緒に読んでください。