

ほけんだより



令和5年7月13日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 No.4

間もなく待ち遠しかった夏休みもやってきます。夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必要です。熱中症とは「暑い環境で起こる健康障害」のことをまとめて熱中症といいます。症状としては、めまい・失神(立ちくらみ)・生あくび・大量に汗をかく・ひどく喉が乾く・筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)・頭痛・嘔吐・全身がだるい・意識障害・けいれん、などがあります。熱中症対策として、どのような点に注意すればいいのでしょうか。

☀️ 熱中症のキケンあり!

1 キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。

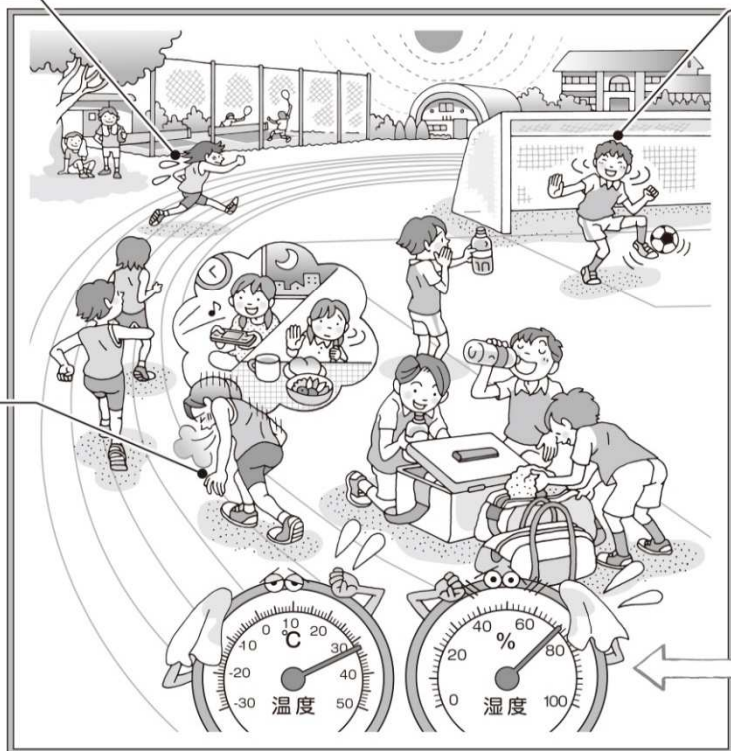
体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は「湿度」にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

こんな人は

熱中症の危険あり!

☑️ 思い当たることはありませんか?

睡眠不足

熱がある

のどが痛い

カゼをひいている

下痢をしている

朝ごはんを食べていない

・もしも、めまいや立ちくらみ、大量の発汗や筋肉痛等の熱中症が疑われる人がいたら...

- ① エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
 - ② 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
 - ③ 水分・塩分、経口補水液などを補給(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)
- 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は救急車!

マスクをしていると口の渴きを感じにくく、気づかぬうちに脱水が進みます。運動をする時はマスクを外そう!



外出時は帽子や日傘、日陰を上手に利用しよう。屋内でも屋外でも喉が渴いていなくてもこまめな水分補給を!

令和5年度身体計測学年別平均



※山梨県平均値、全国平均値は、令和3年度の数値です。(4年生の平均値はありません)

※平均がベストということではありません。各自の身長・体重がバランスよく発育しているかが大切です。平均は一つの目安としてみてください。

項目 \ 学年		男子				女子			
		1年	2年	3年	4年	1年	2年	3年	4年
身長	本校	167.8	169.1	166.2	169.6	157.7	156.5	157.0	157.9
	山梨県	168.3	169.7	170.9		157.4	156.9	158.1	
	全国	168.6	169.8	170.8		157.3	157.7	158.0	
体重	本校	65.6	62.8	56.8	71.3	53.9	56.1	57.0	56.1
	山梨県	61.1	61.8	63.6		51.0	52.2	53.1	
	全国	59.0	60.5	62.4		51.3	52.3	52.5	



視力検査

*検査結果は、裸眼視力と矯正視力を合わせた人数で統計を取りました。

	1年	2年	3年	4年
受検査者数	69(100%)	60(100%)	43(97.7%)	16(100%)
A(1.0以上)	27	33	22	9
B(0.7~0.9)	16	8	4	3
C(0.3~0.6)	19	17	12	2
D(0.2以下)	10	16	13	6

※裸眼視力・矯正視力 B 以下の人に治療のお知らせを配布しました。視力の低下などは、まだ大丈夫だから・・・とそのままにするのではなく、定期的な受診の目安にすることをおすすめします。



健康診断結果を見直してみよう



もうすぐ楽しみにしている夏休みがやってきます。皆さんそれぞれ、思い思いの計画を立てているのではないかと思います。でもその前に必ずやってほしいことがあります。それは今年度を実施された健康診断結果の「見直し」です。受診・再検査の必要がある人には三者懇談で改めてお知らせを配布します。休みを利用する等なるべく早めに医療機関へ受診しましょう。前回の結果と見比べて変わったところはないかな？と自分の体の変化や健康状態を把握するのも大切な事です。

コロナ 行動制限がない夏休みの過ごし方

4月から続く新規感染者数の増加傾向について厚生労働省は「今後も継続し、夏の間には一定の感染拡大が生じる可能性がある」との見通しを示しています。充実した楽しい夏休みが過ごせるよう、一人一人ができる範囲での感染対策に努めていきましょう。

① 手洗い

正しい手の洗い方 ※厚生労働省資料より



② 手洗い5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる前後



病気の人のケアをした時



外にあるものに触った時



③ 咳エチケットの心がけ

マスクがない場合のせきエチケット



※厚生労働省の資料より

④ 換気

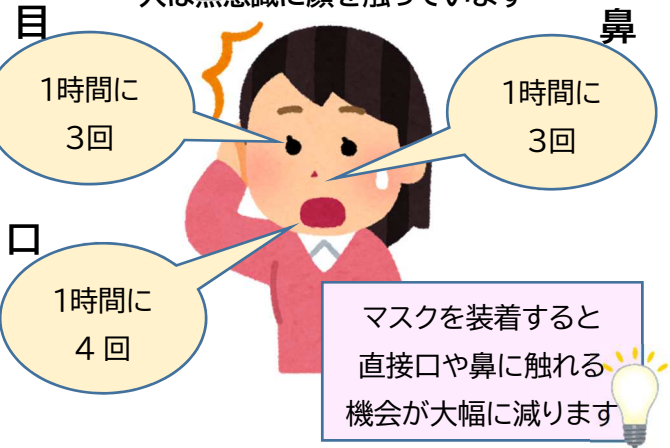
換気できる場所では1時間に2回以上窓を全開にしましょう。



接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です

人は無意識に顔を触っています



発熱等の症状がある、不安に思う場合はかかりつけ医にまずは電話で相談。

かかりつけ医がない場合は→相談センターに相談

甲府市在住: 平日(8:30~17:15)は、055-237-8952へ
平日(17:15~翌8:30)

及び土、日、祝日(24時間)は055-225-3195へ

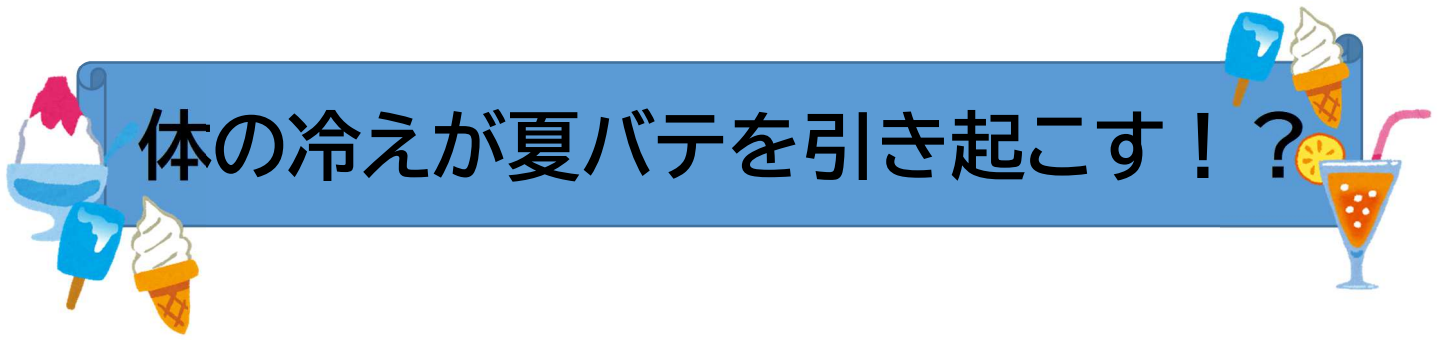
甲府市以外: 055-223-8896

(24時間対応)

外国語対応希望

092-687-7953へ





体の冷えが夏バテを引き起こす！？

胃腸などの内臓は、通常37℃ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、様々な不調が現れます。

胃腸が冷えると・・・



全身が冷えると・・・

体温を維持するために血管が収縮し、血流が悪くなります。



夏バテ予防のカギは体あったか生活

食事編

胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によい物を摂りましょう。

脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん ●豆腐 ●納豆 ●白身魚
- かぼちゃ ●ほうれん草 ●にんじん
- バナナ ●リンゴ など



体を温める食べ物をプラス！

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメです。そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物も用意しましょう。

体を温める食べ物

- 玉ねぎ ●しょうが ●にんにく
- ねぎ ●こしょう ●唐辛子 など



冷房編

部屋の温度は28度を目安に

体が快適と感じる室温は26度～28度とされています。また、室内と室外の気温差が激しいと、自律神経が乱れ胃腸の働き等にも悪影響を与えます。室温を26度～28度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。

暑い日は冷房温度を下げたくなりますが、ちょっと待って！



お風呂で温まろう



暑いからといって、湯舟に浸からずシャワーだけはNG。38度くらいのぬるめのお湯に浸れば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。