

保健だより 8月 & 夏休み号

帝京中学校・高等学校 保健室 2020年8月

みなさん、今日までの期末試験、お疲れ様でした！例年よりも短い1学期が本日で終わり、明日から夏休みが始まります。今年は、外出することがなかなか難しい夏休みになりそうですね。自宅での過ごし方を考えて生活し、新学期は健康なみなさんに会えると嬉しいです！

夏の季節に起こりやすい熱中症。今年は外出自粛の影響で、日差しの暑さに身体が慣れていません。そして「新しい生活様式」となった、マスクの着用。マスクを着用していると、口の中が湿り、のどの渴きを感じにくくなります。無自覚のまま脱水症状が進み、熱中症になりやすい要因でもあります。しっかりと自分でも熱中症対策をして、夏を過ごしましょう！

【熱中症】 応急処置は『FIRE🔥』です！

F Fluid…水分補給



液体(水分+塩分)を摂取する。
スポーツドリンクや経口補水液を飲む。

I Ice…冷却



衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば、氷水を全身につける。

R Rest…安静



運動の休止。涼しい場所(可能であれば冷房がある部屋)で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる。

E Emergency…119番通報

119番通報(救急車の手配)。意識状態や体温をチェックし、状況や運動の強度、時間などを救急隊員に伝える。



クーラー病(冷房病)に気をつけよう

クーラー病(冷房病)とは

冷房のきいた部屋ばかりにいたり、室内外の温度差が激しかったりすると、体温調節を担っている自律神経のバランスが崩れて、様々な不調が生じるものです。

クーラー病(冷房病)を予防するには

- クーラーの設定温度に気をつけ、室温が低くなりすぎないようにする(室温は27℃前後くらい)。
- 直接、クーラーの風が当たらないようにする(風向きを変えたり、上着をはおったりする)。
- 冷たいものばかり食べず、体をあたためる食べ物や飲み物をとる。
- ストレッチなどの軽い運動をしたり、お風呂につかったりして血行をよくする。



虫さされに注意！

虫さされには種類があり、蚊・ダニ・ノミ・ブヨは「吸血する虫」、クモ・ムカデは「噛む虫」、ハチは「刺す虫」がいます。虫にさされると特有の毒成分や唾液に含まれる成分が赤い発疹、かゆみ、痛みといった炎症を起こします。



処置方法

蚊・ダニ・クモ…流水で患部を洗い流し、冷やす。薬を塗り、刺された部分がかかないようにする。
ハチ…針が刺さっていたらピンセットで抜く。毒を絞り出し、病院を受診。
ムカデ…噛まれてすぐの場合、43度以上のお湯で20分ほど患部を浸ける。時間がたった場合は冷やす。薬を塗る。(ステロイド剤が有効)
屋外活動が多い夏。対策はもちろん処置方法も身につけましょう！

7月は平年に比べて、湿度が高く晴れの日が少ない日が多かったです。8月はいよいよ本格的な夏になり、日差しに体が慣れていないまま、急な暑さで体調を崩しやすくなると思います。せっかくの慣れてきた生活習慣を崩さないよう、心がけて夏休みを過ごしてください！