

保健だより 5月

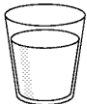


熱中症予防の基本は水分補給

熱中症の予防には汗で失う水分や塩分をしっかりと補給することが大切です。熱中症を引き起こしやすい環境下で運動をしたり、多量の発汗時に水だけを補給したりすると、熱中症のリスクが高まるため非常に危険です。熱中症が疑われるようなときは、体温を下げるなどの適切な応急手当を素早く行いましょう。

運動時の熱中症予防に効果的な補給方法

運動をする前



200～250mLの冷えた水分を補給する



運動時の休憩



200～250mLの冷えた水分を補給する

○



スポーツドリンク

○



塩分を含んだ水

×



緑茶

×



紅茶

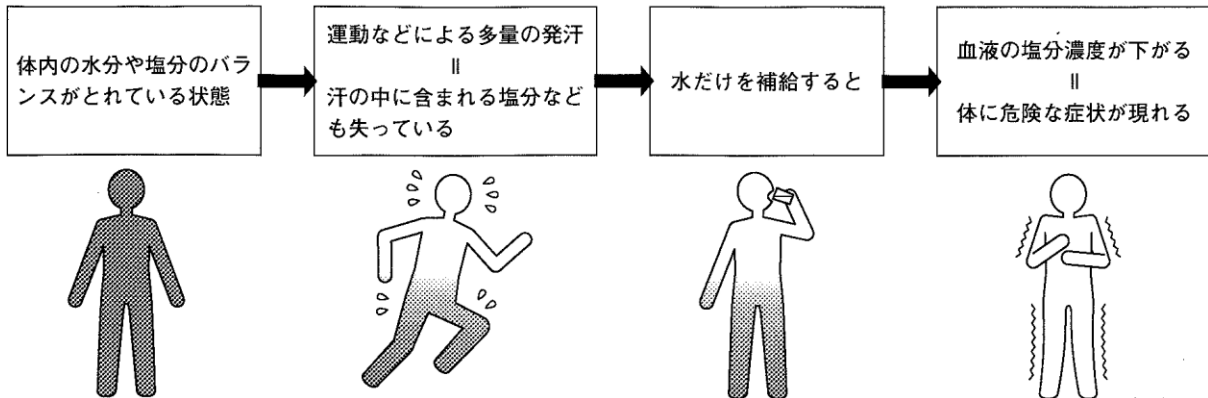
×



コーヒー

多量発汗時は汗の中に含まれる塩分も多く失われるため、塩分を含んだ水やスポーツドリンクを補給しましょう。カフェインを含む緑茶や紅茶などは水分を体外に出す働きがあり予防には不向きです。

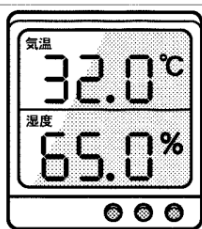
多量発汗時に水だけを補給していると



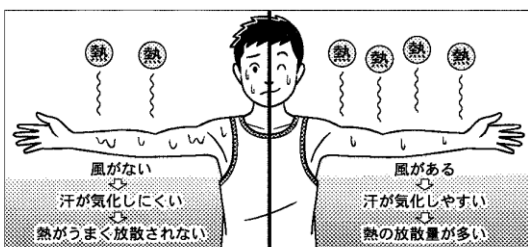
血液の塩分濃度が下がると、筋肉の収縮や水分の体内保持、血液の流れを阻害し、強い倦怠感や脱力、けいれん、意識の混濁をおこしてしまうため、水分と同時に塩分も補給しましょう。

熱中症を引き起こしやすい環境要因

気温や湿度が高いとき



風がないとき



気温が高くなると、体に熱がたまりやすくなります。また、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温調節がうまくできなくなります。他にも日差しや地面からの照り返しが強いつ、気温が高い日が現れる5月頃から暑さが本格化する夏にかけても熱中症への注意が必要です。

熱中症が疑われるときの応急手当



応急手当を行って症状が改善した場合でも、翌日までは経過を観察して安静に過ごしましょう。

花粉症、いつまで続く…?

花粉症の原因として、真っ先にあがるのはスギ花粉。症状が重い人では1~2月頃からかゆみ、くしゃみ、鼻水などに苦しめられますが、ようやく飛散量もおさまり一息つける時期になりました。ところが、数こそ減ったものの今も「花粉症がおさまらなくて・・・」という声が聞かれます。

実は、花粉症を引き起こす植物はスギだけではありません。5月は主にヒノキやシラカバ他の時期にもヨモギ、カモガヤ、ブタクサといった植物の花粉がアレルギーの原因になります。



他のアレルギーがある人は花粉症にもなりやすく、逆に花粉症があると、同じアレルギーである喘息などにもなりやすいと言われています。アレルギーは、特定の物質が体内に取り込まれることによって起こる「免疫反応」です。こうした植物の群生地を避けてなるべく体内に入れないようにすること、栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠など、生活リズムを整え体の免疫機構を正常に保つことが症状の発現や悪化を防ぐために有効です。

保健室からのお知らせ

・健康診断：精密検査や受診のお願い

健康診断の結果、精密検査や受診が必要と判断された人に、個別でお知らせを渡しています。受け取った人は、早めに医療機関を受診してください。

・色覚検査について

色覚検査は健康診断の必須項目ではありませんが、希望がありましたらいつでも検査を受けることができます。保健室で実施するのは確定診断を行うものではなく、心配や疑いのある疾患を選び出す「スクリーニング検査」です。検査の結果、色覚異常の疑いがある場合は眼科医を受診することになります。色覚検査の希望や相談がありましたら、保健室までご相談ください。なお、検査を受けるには保護者の方の同意が必要です。

・スポーツ振興センターの手続きについて

学校の管理下（授業中や休み時間、部活動中、登下校中等）での傷病で医療機関を受診した場合は、日本スポーツ振興センターによる災害給付金制度の給付対象となる場合があります。申請に必要な書類は保健室にありますので、思い当たる傷病がある場合は保健室までご相談ください。

また災害給付金制度の申請には時効があります。（給付事由が発生してから2年。）医療機関などで記入を受けた書類が未提出のままになっている場合は、早めに保健室に提出してください。

5・6月クオレの開室日（開室時間9時~17時）

5月 11日（土）、15日（水）、17日（金）18日（土）14時まで
22日（水）、24日（金）、25日（土）、28日（火）13時まで
31日（金）

6月 1日（土）、5日（水）、7日（金）、8日（土）、15時まで、10日（月）