

かがやき

若草中学校ほけんだより No.4

令和4年7月1日発行 文責 谷島

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう！



7月になりました。蒸し暑い日が続いています。長雨の影響で、からだの不調、特に頭痛や腹痛を訴える生徒が多く見られます。自分の心と相談して、しっかり栄養をとり、この暑い夏を元気に乗り越えましょう！



重要 健康診断の結果をお返しします！

7月1日（金）配布 結果一覧表と成長曲線が入っています！

必ずおうちの人と一緒に確認してくださいね。

内容を確認し、**7月15日（金）**までに担任まで返却をお願いします。

夏休み前に回収です。治療カードをもらった人は、早めに医療機関を受診してくださいね！



小児生活習慣病予防健診の結果が届きました

6月13日（月）に1・3年生を対象に小児生活習慣病予防健診を実施しました。昨年度と比較し、肥満度や脂質異常の割合が増えていることがわかりました。脂質異常の原因として考えられるのは、食生活の乱れや運動不足です。これから夏休みに入りますが、休業中も食事バランスに注意し、適度に運動するなど、自らの健康を考えた生活を意識していきましょう。



結果は、7月1日（金）に配布の「成長の記録」ファイルに同封します。ぜひおうちの人と一緒に確認してください。

<結果について>

- ◎Ⅰ区分（要医学的管理）と判定された生徒には、青い封筒をお渡しします。中には紹介状が同封されていますので、早めに医療機関を受診しましょう。
- ◎Ⅱ区分（要経過観察）、Ⅲ区分（要生活指導）と判定された生徒は、養護教諭・栄養教諭による生活指導が必要となります。これから生活指導の希望調査を実施しますので、ご回答をお願いします。
- ◎Ⅳ区分（管理不要）、N区分（正常）と判定された生徒は、今後も生活習慣に気をつけ、良い状態を維持していきましょう。

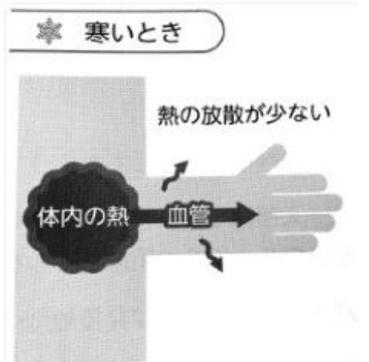
実施に当たり、採血にとっても緊張している生徒が多く見られ、同時に血圧が高めの生徒も多く見られました。

実施後に体調不良（頭痛や気持ちが悪い）を訴える生徒が約10名いました。採血は横になって実施することも可能です。具合が悪くなりやすい人は、事前に相談しましょう！

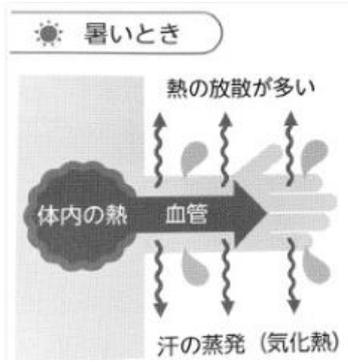
正しく理解！熱中症の発症のしくみ

ほげんだより6月号では、熱中症の症状や予防対策について掲載しました。今月号では、熱中症をさらに深掘りし、どのようにして熱中症が起こるのかメカニズムに着目し、対策を考えていきたいと思います。

熱中症のメカニズム



- 血管を収縮させて血流を減らし、身体の中心部の熱を逃がさないようにする。



- 血管を拡張させて血流を増やす。
- 皮膚の表面から熱を放散させて逃がす。
- 汗の蒸発による気化熱で熱を逃がす。

人の身体には体温を一定に保とうとする仕組みがあります。寒いときは身体をガタガタと震わせて筋肉から熱を生み出し、体温を下げようとします。逆に暑いときは、血管を拡張させるとともに、発汗によって熱を逃がします。

このバランスが崩れ、体内の熱を逃がす仕組みが追いつかなくなり、体温が急激に上昇した状態を「熱中症」と呼びます。

熱中症とは一般的に、水分、塩分の不足（脱水）や、血液の循環不全を伴います。

熱中症の発症要因

環境要因

- 気温、室温が高い
- 湿度が高い(※)
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 熱波の襲来
- 急に暑くなった
- 締め切った室内
- 冷房を使っていない

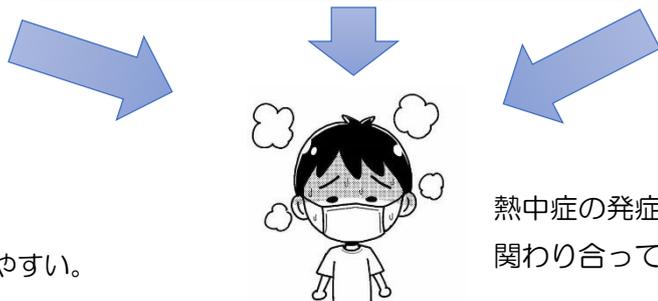
※25～30℃程度の気温でも、湿度が高いと熱中症が発生しやすい。

身体要因

- 子ども、高齢者
- 持病がある
- 肥満
- 脱水
- 低栄養
- 体調不良
- 寝不足
- 暑い環境に慣れていない

行動要因

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の運動
- 水分、塩分を補給していない



熱中症の発症には、この3つの要因が関わり合っています。

Pickup! マスク熱中症

マスク着用の熱中症リスク

- 吐く息により、湿度が保たれ、のどの渇きを感じにくくなる。気づかぬうちに脱水に。
- 呼吸による体温調節ができないため、体内に熱がこもりやすくなり、体温が上昇する。

↳ 熱放散がうまくできず、熱中症のリスクがUP!

活動量が増える場面は要注意!

- 体育の授業
- 運動部活動
- 登下校
- 外での活動時 など

人との距離が確保できること、会話をほとんどしない場合は、マスクをはずして活動しましょう。水分補給はもちろん、これまで通り、「密の回避、十分な換気、こまめな手洗い」を心がけましょう。

