

ほけんだより



種子島中央高校保健室

平成26年7月4日

梅雨明け間近になり、やっと夏らしい暑い日も増えてきました。寒暖の差が激しかった今年の梅雨は、体調崩す人が多かったようです。

さて、本格的に暑くなると、食欲が落ち、きちんとができなくなる人がいます。栄養不足は、体力の低下招き、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそ、バス良く食事をとって、暑さに負けない体を作りましょう。

7月はたくさんの行事が予定されています。食事や睡眠など体調管理に気をつけて、元気に夏休みを迎えましょう。



保護者の方へ

今年度予定していた、定期健康診断は終了しました。ご協力ありがとうございました。

健康診断の結果で、治療や受診が必要な生徒にはすでに結果通知を配付しています。夏休みを利用して計画的な受診をお願いします。

健康診断結果一覧（個票）を、通知表等と一緒にする予定です。そちらでも結果をご確認ください。

今年度も、う歯保有者が48.2%もいます。

昨年度の治療率は22.4%ととても低く、治療しないまま1年が過ぎている生徒が多いようです。

夏休み中にぜひ、治療開始してください。



睡眠不足の原因は？

2014年3月、11年ぶりに見直された睡眠指針*によると、10歳代前半の人に必要睡眠時間の目安は、約8時間。

個人差もありますが、脳や体の成長、日中の活動量を考えると、「このくらいは必要」という数字が示されています。

10歳代の睡眠を邪魔するものは、ケータイ、スマホ。ふとんに入ってから、メールをしている人は、睡眠不足や寝つきの悪い割合が高いそうです。

暑い時期の睡眠不足は、熱中症のリスクに直結します。ふとんに入る前にケータイやスマホの電源を切るか、別の部屋に置いて寝るようにしましょう。

*「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省
※25歳までの睡眠時間の目安は6時間

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日

体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき

食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。



環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い

炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。



これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!

今月はここに注意!!

糖分のとり過ぎ

世界保健機関（WHO）は、2014年3月、肥満やむし歯を予防するため、一日の糖分摂取量をこれまでの半分とする指針案を示しました。

新しい指針では、総摂取カロリーに対する糖分の割合を5%未満としています。これを砂糖の量にすると、およそ25g。清涼飲料水の中には、ペットボトル1本に含まれる糖分が40gを超えるものもあります。熱中症の予防には、水分補給が大切ですが、糖分のとり過ぎに注意して、飲みものを選びましょう。



では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい？



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くなっても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが濡れてからでいい？



のどが濡れたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。濡く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。