

## 7月の保健目標 夏の健康管理に気を付けよう



6月は全国的に記録的な暑さとなり、6月の観測史上最も高い気温となった地点もありました。今日から7月に入りましたが例年よりも早く梅雨が明ける予定と言われており、厳しい暑さが続く見込みです。7月下旬からは夏休みに入り、普段はできない経験をしたり出かけたりする機会がたくさんあると思いますが、体調や安全に気を付けて過ごしましょう。

### 熱中症に警戒!!

埼玉県でも毎日 30℃を超える暑さとなった6月16日～20日の間に、全国では 8,603 人が熱中症により救急車で搬送されました<sup>1)</sup>。予防のために一人ひとりができる対策にはどんなことがあるのでしょうか。

#### ① 水分・塩分補給



日常生活において、1日に飲み物で摂取すべき水分量は 1.2ℓ と言われています<sup>2)</sup>。運動などで汗をかいた場合は、さらに多くの水分が必要です。1日を振り返り、1.2ℓ (+運動などで汗をかいた場合はそれ以上) の水分を摂取できているか確認しましょう。また、汗をかくと体からは塩分も失われます。スポーツドリンクなども有効ですが、まずは朝・昼・夜の食事をしっかり食べて適切に塩分を摂ることが大切です。特に朝ごはんを食べないで活動をすると熱中症になるリスクが上がることが分かっています<sup>3)</sup>。



#### ② 活動の前に体調を整える



体調不良の状態では活動をする、元気なときよりも熱中症になりやすいです。自分の体調は自分にしか分かりません。体調が悪いときは無理をせず休む判断をしましょう。また、体調を整えるためには十分な睡眠時間を確保する必要があります。体調不良を感じていなくても、睡眠時間が短いと熱中症になりやすいことが分かっています<sup>3)</sup>。

#### ③ 衣服で調整する

湿度が高く蒸し暑い日が続いています。長袖と半袖を比較した実験で、湿度が高いときには半袖よりも長袖で服の中の湿度が上がってしまいました<sup>4)</sup>。温度だけでなく湿度も熱中症を引き起こす大敵です。日本の夏のように高温多湿な気候では、ジャージを脱ぎ、体育着で涼しく過ごす工夫も必要ですね。



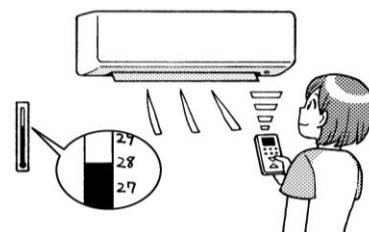
栄養バランスのとれた食事を、3食しっかりとる。



夜ふかしをせず、早寝早起きを心がける。



水や麦茶で水分をこまめに補給する。



室内が25～28度になるように、エアコンを調節する。

暑い夏を  
元気に過ごすために…

保健委員と教職員の投票で各学年から代表作品を選出し、朝霞地区歯科医師会主催の歯・口の健康啓発標語コンクールに応募しました。以下に代表作品を掲載します。

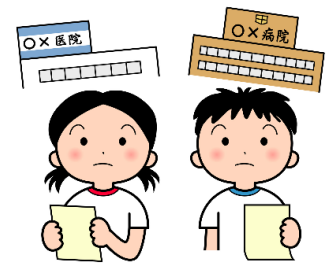


1年生 丸田 暖士 さん	歯ブラシは むし歯をなくす 救世主
2年生 刈田 千穂野 さん	かみしめて 日々の幸せ かみしめる
3年生 若松 優衣 さん	歯みがきは すてきな笑顔 守る魔法

他にも素敵な作品がたくさんありました。保健室前廊下に掲示していますので是非ご覧ください。

## 今年度の健康診断結果を振り返りましょう

1学期の健康診断で異常があった人には「結果のおしらせ」を配布しています。まだ受診ができていない人は、健康な状態で2学期を迎えられるように夏休みの間に病院で診てもらいましょう。



## 水の事故やトラブルに注意



夏は水の事故が増える時期です。海の波や川の水位は急激に変化することがあり、泳ぎが得意な人でも非常に危険です。子どもだけで海や川には行かず、ライフジャケットの着用や天候の確認などを必ず行って危険がないように楽しみましょう。



また、夏休み中は飲酒、喫煙などの事案が増える傾向にあります。20歳未満の飲酒や喫煙は法律で禁止されています。もしも誘われても、強い意志できっぱりと断りましょう。SNSトラブルも年々増加しています。軽い気持ちからの言動が相手を傷つけるかもしれません。使い方には十分に気を付けましょう。



## SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこに潜む危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざまな意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベート

な写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前は、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要で



- 1) 総務省消防庁, 熱中症による救急搬送人員 (6月16日~6月22日速報値)
- 2) 環境省, 熱中症環境保健マニュアル
- 3) 尾崎平・西川颯馬, 体育会野球部を対象とした実態調査に基づく活動時の熱中症予防に関する考察
- 4) 藤本和賀代, 後期高齢女性の熱中症対策に有効なブラウスデザインの検討