

# ほけんだより

令和3年7月号（夏休み特別号）

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

7月21日から夏休みが始まります。長い夏休み、毎日規則正しい生活を送るのは難しいかもしれませんが、生活習慣の乱れは体調不良の原因になります。体調が悪いときは、熱中症にもかかりやすくなります。

充実した夏休みを過ごし、元気に新学期を迎えるために、①「早寝早起き」②「栄養バランスの良い食事」③「適度な運動」④「こまめな水分補給」⑤「ゆったりリラックスタイム」を心がけましょう。

また、新型コロナウイルス対策としてワクチン接種が広がっていますが、夏休みで人の流れが大きくなり、感染者が増えることも懸念されています。引き続き、①「検温等の健康観察」②「手洗い」③「マスクの着用」④「換気」⑤「体調が悪いと感じたら無理をせず休養」を徹底して行いましょう。

## ☆生活習慣改善プロジェクト

### 一週間の生活リズムチェックにチャレンジしよう

徳島県は「糖尿病死亡率」が高く、児童生徒の肥満傾向児が全国に比べて多いことも課題となっており、県全体で対策に取り組んでいます。

糖尿病などの生活習慣病は、運動不足や食事の偏り、睡眠不足、成人では飲酒や喫煙など、生活習慣の乱れが原因となって起こる病気です。生活習慣病は、大人になってからの問題ではなく、子どもの頃からの生活習慣が重要となります。日頃の生活習慣に気をつけることで、生活習慣病を予防・改善することができます。

夏休みの課題「生活リズムチェック」で、自分の生活習慣を振り返り、健康的な生活を送るための目標を決めて、一週間チャレンジしましょう。



## ☆マダニに御注意を！

夏休みはアウトドアで活動する機会も増えるかもしれませんが、草むらや山には「マダニ」などたくさんの虫がいます。SFTS ウイルスを保有しているマダニに咬まれて感染すると、「SFTS（重症熱性血小板減少症候群）」にかかり、発熱や消化器症状が現れ、重症化すれば死亡することもあります。

【予防と対処】

- 長袖、長ズボン、首にタオルを巻くなどして、肌の露出を避ける。
- 屋外での活動後は入浴し、マダニが体についていないか確認する。
- マダニに咬まれた場合は無理に引き抜こうとせず医療機関で処置してもらう。
- 発熱があった場合は、すぐに医療機関を受診する。
- 野生動物とのふれあいは避ける。



## ☆「〇〇禁止」にはワケがある！

「遊泳禁止」のワケは？

海や川の中には、急に深くなっていたり、流れが速くなったり、潮の流れが複雑だったりする場所があり大変危険なためです。「人がいないから泳ぎやすい」という理由で入ってははいけません。



「飲酒・喫煙・薬物乱用禁止」のワケは？

未成年者がお酒を飲んだりたばこを吸ったりすることは法律で禁止されています。薬物乱用は、未成年者だけでなく成人も法律で禁止されています。



未成年者は心身ともに成長段階にあり、身体的影響（急性アルコール中毒・脳障害・性腺機能障害など）や精神面への影響（集中力低下やアルコール依存症など）を起こしやすいからです。誘われてもはっきりと断りましょう。

## ☆定期健康診断が終わりました

健康診断の結果、何らかの所見があり、詳しい検査を必要とする人には、個別にお知らせをしました。視力検査や歯科健診などは、全員に結果を渡しています。また、健康診断の一括通知を三者面談で全員に渡します。

受診のおすすめ、届いたら？



再検査や受診の必要がある場合は、早めに専門医を受診することをお勧めします。受診後は「受診報告書」を担任に提出してください。

なお、学校で実施している健康診断は「スクリーニング」といって、病気や異常の疑いを見つけ出すもので、確定診断ではありません。医療機関で詳しい検査を受けた結果「異常なし」と診断されることもあります。

## ☆熱中症を予防しよう

### 熱中症になりやすい環境

- 急に暑くなったとき
- 気温や湿度が高いとき
- 風がないもしくは弱いとき
- 日差しや照り返しが強いとき
- 屋外に限らず屋内も注意が必要

### 熱中症を防ぐために

- 暑さに慣れておく
- しっかり睡眠をとる
- 朝ご飯は必ず食べる
- 体調が悪いときは無理をせず休む
- のどが渇く前に水分や塩分をとる
- 運動や作業中は、こまめに休憩する
- 帽子や涼しい服装を着用する
- エアコンや冷感グッズを上手に活用する
- 人との距離を保ちマスクを外す



### 熱中症予防の目安となるもの

- 温湿度計や暑さ指数計の数値
- 環境省熱中症予防情報サイトの情報 「暑さ指数」「熱中症警戒アラート」  
暑さ指数…人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた温度の指標です。暑さ指数 28 以上で「**厳重警戒**」、31 以上で「**危険**」です。

熱中症警戒アラート…暑さ指数が 33 以上になると予測される地点があるときに発表されます。「熱中症にかかる危険性が極めて高いので、いつも以上に積極的に、熱中症予防に努めましょう。」という情報です。

### \*熱中症警戒アラートが発表されたら

できるだけ外出を控え、屋内でもエアコンなどを使って涼しくしましょう。回りの人同士で注意の声を掛け合い、のどが渇く前に水分をとりましょう。屋外や空調のない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

### 熱中症になりやすい状態

- 寝不足のとき
- 朝ご飯を食べていないとき
- 下痢や発熱があるとき
- 疲れがたまっているとき

## ☆熱中症の応急処置フローチャート

### 熱中症を疑う症状がありますか？

- (めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・  
大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・  
倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・  
手足の運動障害・高体温 など)

