

ほけんだより 令和4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

今年は梅雨明けが早く、暑い日が続いています。全国では最高気温 40℃ を観測した地域もあり、熱中症により救急搬送された人は、総務省消防庁が発表した速報値によると、6月27日から7月3日までに全国で14,353人、前週の約3.2倍、前年同時期の11倍以上となっています。

体調が悪いときは、熱中症にかかりやすくなります。体調が悪くなる原因のひとつに生活習慣の乱れがあります。夏休みの間も、規則正しい生活を心がけましょう。また、新型コロナウイルス感染症予防と熱中症予防の両立は難しいところではありますが、一人ひとりができることを徹底しましょう。

夏休み中は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。

コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

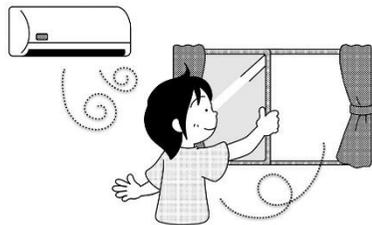
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



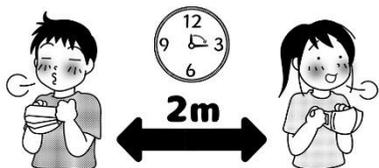
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



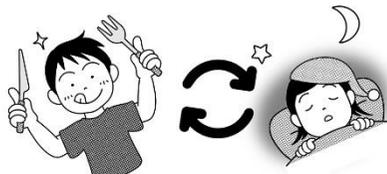
エアコンはとめず、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

☆定期健康診断が終わりました

1学期に実施した健康診断結果の一括通知を三者面談等で全員に渡します。各健診で何らかの所見があり、詳しい検査を必要とする人には、すでにお知らせを渡し、医療機関を受診するように伝えてあります。眼科健診（視力検査）と歯科健診は、全員に結果を渡しました。すでに、受診報告書を提出してくれている人もいますが、再検査や受診の必要がある場合は、夏休みを利用し、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。

☆「生活習慣病」を予防するために

徳島県の現状

- むし歯の者の割合が全国平均を上回っている年齢が多い。
- 肥満傾向児の出現率が全国に比べて高い。
- 糖尿病死亡率が全国に比べて高い。

阿波高でも

		肥満傾向児			むし歯（う歯）		
		全国	徳島県	自校	全国	徳島県	自校
高1	男子	12.07	17.00		35.32	36.90	
	女子	7.30	9.93		39.30	40.00	
高2	男子	11.54	11.84		40.30	42.61	
	女子	6.59	9.86		44.27	44.53	
高3	男子	12.48	14.34		43.86	48.51	
	女子	7.63	10.07		47.10	48.22	

※全国のはR2年度学校保健統計(文科省)、徳島県の値はR3年度県統計

※むし歯＝処置完了者＋未処置歯者

「生活習慣病」は、食事・運動・休養などの生活習慣が大きく関わっています。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です。

「生活リズムチェック&健康力アップ作戦」

1学期の自分の生活を振り返り、健康的な生活を送るための目標を立てて、夏休みの間チャレンジしましょう。

夏休みの宿題

裏面あり→

☆熱中症予防の基本



睡眠をとる



朝ごはんを食べる



水分をとる

さらに・・・

- ・暑さに慣れておく
- ・体調が悪いときは無理をせず休む
- ・帽子や涼しい服装を着用する
- ・「暑さ指数」「熱中症警戒アラート」を参考にする
- ・人との距離を保ちマスクを外す
- ・運動や作業中は、こまめに休憩する
- ・冷感グッズを活用する

熱中症警戒アラートが発表されたら (環境省熱中症予防情報サイト)

- ・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。
- ・周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。

☆命を救う応急処置「FIRE」

F Fluid…水分補給

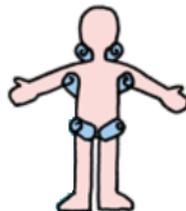
自分で飲めるときは、経口補水液等を飲ませる。意識がもうろうとしている時はできるだけ早く点滴を行う。

R Rest…安静

日陰や冷房のある涼しい部屋で、足を高く上げた状態で休ませる。

I Ice…冷却

衣服を緩めて、首筋、脇の下、足の付け根等を冷やし、うちわや扇風機で風を送る。



E Emergency…119 番通報

意識状態、体温、現場の状況、運動の強度や時間等を説明できるように。

☆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)

バイスタンダーはあなたです

