



令和6年7月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

新型コロナウイルス感染症流行中!!

新型コロナウイルス感染症が、県下でも全国的にも流行しています。本校でも流行しましたが、まだまだ予断を許しません。引き続き、教室の換気、食事前や共用物使用後の石けんでの手洗いや手指の消毒、密になる場所（車内やバスなど）でのマスクの着用をお勧めします。



熱中症は予防できる!!



毎日蒸し暑い日が続いています。20日は野球応援の2回戦があります。さて、熱中症の予防対策は万全ですか。熱中症予防の鍵は、朝食と十分な睡眠です。朝食を摂ることで、食事から摂る水分や塩分、午前中のエネルギーが補給できるので、熱中症のリスクを軽減できます。また、気温が高いこの季節は、体の疲労が取れにくいため、体調を崩しやすくなります。睡眠が十分取れていると、より熱中症のリスクを下げることができます。日頃から、朝食と十分な睡眠を取り、夏バテや熱中症にならない身体づくりをしましょう。

また、帽子を被ると頭頂部の温度を10℃低くすると言われていています。体温調節中枢のある頭部を帽子で保護しましょう。服装は、吸湿性、透湿性、速乾性に優れた素材を選び、日焼けにも注意しましょう。

手のひら冷却法

手のひらには、「AVA」という動脈と静脈を結ぶバイパスのような血管があります。このAVAは、普段は閉じられていますが、体温が上がると熱を放散するために開き、熱を出して体温を下げようと働きます。手のひら冷却法は、このAVAを効果的に冷やすことで血液の温度を下げ、深部体温を下げる方法です。冷やし方は、12～15℃くらいに冷やしたペットボトルを手で持ち、5～10分ほど冷やすと体の温度を早く下げることができます。水道水で手のひらを冷やすことも効果的です。※10℃以下の水温では血管が収縮するため、効果はありませんのでご注意ください。



熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



夏休みは治療のチャンス



定期健康診断の結果、受診が必要な人には結果をお知らせしています。視力がB以下の人やう歯がある人は、早期に受診し、「診断結果のお知らせ」をホームルーム担任へ提出してください。

