

ほけんだより

令和7年7月鹿沼東高校保健室



今年3月、東京で50km歩くイベントに参加しました。1月から練習を重ね目標を達成したので、次は10月の100kmにチャレンジだ!!本番までに山手線2周(約80km)を歩けるくらいの体力作りをしたいな。練習は怎么样?これからの季節は暑いし、紫外線が怖い。そうだ、スポーツジムのランニングマシンで歩こう。…景色が全く変わらないのが苦。せっかちゆえ「さっさと走って終わらせちゃおう」という結論に達し、ランニングに変更

(ウォーキングイベントなのに)。足底筋膜炎になり、ドクターから「原因は踊りすぎ、歩きすぎ、走りすぎ」と言われ、さらに「加齢と体格も原因、大きい人は小柄な人より体への運動負荷が大きいから」(いや、そんなこと言われても)「年齢と体格はどうしようもないから、2週間運動禁止、元の運動量に戻すまで6~8週かけるように」との指示が。ストレッチとフローヨガのみで過ごし(←阿部の運動禁止の過ごし方)2週間が経ちました。ドクターと相談し、この先は自然治癒を目指すことになりました。しかし、長距離ウォークはまだ無理そうなので、10月の100kmは見送ります。諦めてはいません。次回に向けての調整です。

そのようなわけで、阿部の夏休みは例年より控えめに過ごすこととなります。日々、いろいろなものが良くも悪くも変化します。悪い変化も受け入れつつ、その中でできることをコツコツ積み重ねて得られるものがあればいいなと思っています。今は運動量が減ったので食事に気をつけてみたり、運動にあてていた時間に読書をしてみたり。仕事に関係する本を読むことが多いので、夏休みは違う分野の本を読んでみたいです。読書好きの知人におススメ本のリストアップをお願いしました。みなさんもぜひ充実した夏休みを。ちょっと頑張れば達成できそうなプチチャレンジをぜひ。

夏☆本番! こんなことに気をつけて 充実した夏休みにしよう

<p>熱中症 炎天下、外出時の帽子と水分補給... 塩分 忘れずに</p>	<p>×××日焼け××× 海・プール... 日焼け止めを適用し 焼けすぎないように...</p>	<p>寝冷え クーラーは上手に利用して! おなかに1枚かけよう!</p>
<p>プール熱 「咽頭結膜熱」という、プールでうつることの多い感染症 のどの痛み 発熱 目の充血 要注意!</p>	<p>胃腸の機能低下 冷たいもの飲みすぎ 食すぎに注意! 十分な水分補給と 休養を治そう</p>	<p>夏カゼ 暑さで食欲も出ず、痛いので治るまでに時間がかかります。 十分な水分補給と 休養を治そう</p>

熱中症なのか、違うのか? 迷ったら

暑熱環境下で発生した体調不良は、軽度でも「熱中症」として手当てを

熱中症は、体温調節機能が働かなくなることで体温が異常に上昇し、体内の水分・塩分のバランスが崩れます。症状は軽度から重度まで様々ですが、重症化すると命の危険や後遺症が残ることもあります。また、軽症でも稀に後遺症が残ることがあります。軽症でも症状が続くときは受診しましょう。



高体温(40℃以上)が体内で続くと起こること

- 多臓器不全…脳、腎臓、肝臓、心臓など重要な臓器が機能不全になる
- 意識障害・昏睡…脳へのダメージが起きている可能性
- DIC(播種性血管内凝固症候群)…全身の血管内で血液が凝固しやすくなり、小さな血栓が多発。臓器の血流が悪くなり、臓器機能低下が進行する。出血もしやすくなる。

後遺症が残ったり、死亡するケースもあります。

熱中症を疑ったらやること5つ

- 1 涼しい場所(冷房がある場所)へ移動
- 2 服をゆるめる
- 3 水分・塩分補給(必ず両方)
- 4 からだを冷やす
(寒さを訴えたら冷やすのはやめる)
- 5 安静かつ楽な姿勢に

こんなときは手当てをしながら救急車

- 意識障害がある(ありそう)
応答がにぶい、言動がおかしい、意識がない、ペットボトルの蓋を開けられないなど
- 自力で水分塩分摂取ができない



こんなときは迷わず病院へ

直射日光をさける

激しい運動は暑さに慣れてから

熱中症に注意!

こまめに水分・塩分を補給する

無理をしないで休む

熱中症を予防すると、次は「冷房病」

冷房病（またはクーラー病）という言葉も、みなさんも一度は聞いたことがあるかもしれません。暑い時期に冷房の効いた部屋で長時間過ごしたり、涼しい場所と暑い場所を頻りに行き来したりすることで、体温を上げる働きをする「交感神経」と体温を下げる働きをする「副交感神経」とのバランスが崩れます。自律神経失調症のひとつであるといわれています。体にいろいろな不調が現れます。不調が長引くときは病院へ。



そのほか、首こり、頭痛、膝や腰の痛み、むくみやすいなどの症状があります。

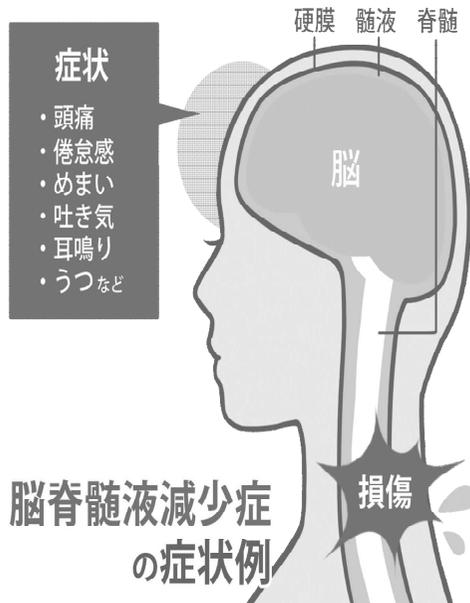
対処・予防法

- 冷房の設定温度は外気温から 5°C以内または 25~28°Cくらい
- 冷風が直接体に当たらないようにする
- 羽織るもの、お腹を温めるものを用意
- 冷たい飲食物は避ける
- 血流を良くする(つま先とかかとを交互に上下させるだけでも OK)
- 習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する

脳脊髄液減少症について

脳脊髄液減少症とは、体（頭・背中・尾てい骨など）に強い衝撃を受けることにより、脳脊髄を覆っている硬膜が損傷を受け脳脊髄液が漏れだし、減少することにより様々な症状を起こす病気です。外傷に関係なく発症することもあります。低髄液圧症候群とも呼ばれています。

頭痛やめまい、体のだるさなどの症状が続く場合は要注意です。早めに受診しましょう。交通事故やスポーツ外傷、転倒など、脳脊髄液減少症の原因となることが過去になかったか振り返り、思い当たることがあれば受診の際、お医者さんに伝えましょう。

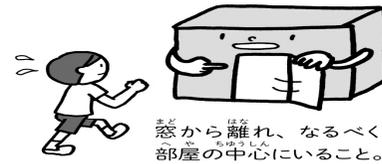


【専門医療機関の情報】 栃木県ホームページで公表しています

栃木県 脳脊髄液減少症 検索

雷が鳴り始めたら... 雷から身を守ろう!

①建物の中に避難する



②自動車の中に避難する



③傘は閉じる

金属製品は持たない



開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しやがみ」で身を守る

雷は危険!
・木の下
・建物の軒先

両手で両耳をふさぐ (雷鳴対策)

★かかとを地面から浮かせてつま先立ちする



頭を下げて、できるだけ姿勢を低くする

しゃがむ

★両足のかかとをくっつける

雷に打たれた人がいたときの対処法

- 1 救急車を呼ぶ (119) 元気そうでも呼ぶ。落雷による事故であることを伝える。
- 2 意識の確認 意識がない、呼吸と脈拍が停止しているときは心肺蘇生を開始
- 3 やけどをしていたら冷やす

※体は電気を帯びていないので、すぐ近づいても大丈夫。

※雷による心肺停止は回復する可能性が高いので、ためらわずに心臓マッサージ(胸部圧迫)、その場にあれば AED も使用。上手にできなくても大丈夫、やれることをやる。



夏休み終わる頃、しんどくなったらまずは命を守る行動を



2 学期を少しでもいい感じにスタートするために気をつけてほしいこと

夏休みは 計画的に。



課題を溜めてしまうと学校への心理的ハードルが高くなります

特に昼夜逆転は体調不良や気持ちの落ちこみに繋がり、元に戻すのが大変です

夏休み、○○の時間は ずらさない。

