

ほけんだより



栃木県立鹿沼商工高等学校定時制

梅雨が明けたら夏本番!!7月は1年の折り返し地点でもあります。上半期の生活はどうでしたか?年度初めに担任の先生との面談で決めた目標に近づくことはできていますか?夏休みは、これからの過ごし方を考えたり、新しいことに挑戦する良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

〜〜〜体温と水分の関係〜〜〜

普段、私たちの体温は 36~37℃くらいに調節されています。この温度は体を維持するのに最適な活動条件なのです。このため高い気温や運動などで体温が上がりすぎると、それを下げするための働きが必要になります。

上がりすぎた体温は、血液循環によって体の中から皮膚表面へと運ばれ、外へ放出されます。また、汗が蒸発するときにも熱は外に逃がされます。(炎天下で体重 60 kgの人が 100mlの汗をかくと体温 1℃の熱が持ち去られると言われます。)

この体温調節に大きく関わるのが体の中の水分です。体の水分は体温調節のため「熱を運ぶ」「蒸発して体温を逃がす」という働きをしています。

体の水分量は、1日の摂取と排泄によって一定に調節されています。普通の生活をしている場合、体重 70 kgの人だと1日の摂取量と排泄量は、約 2.5Lとされています。特にスポーツをしているときには多めの水分補給を心がけましょう。

これも熱中症のサインです

★こむら返り

筋肉の部分的なけいれんです。大量に汗をかくことによって、塩分が不足した状態になると起こります。

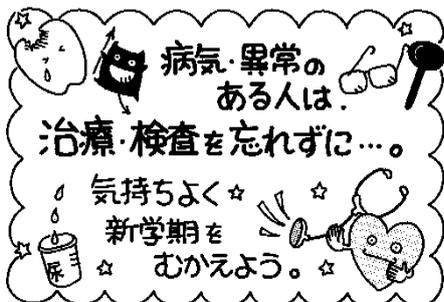
★立ちくらみ

暑さによって、脳への血流が、瞬間的に不十分になった状態です。「熱失神」とも言います。

暑い日の部活動の練習や体育の授業中に、こむら返りや立ちくらみが起こったときは、すぐに運動をやめ、涼しいところで休憩をとって、水分・塩分補給をしましょう。

<健康診断の結果を配布しました>

学校の健康診断は、学校保健法という法律で決められた検診で、問題のあるものや疑いのあるものをふるい分ける『スクリーニング』です。(短時間でたくさんの人数を検査・健診する事)そのため、病気や異常の疑いのある場合は病院でより詳しく検査を受け、どこがどの程度悪いのか、あるいはそのまま様子を見ていても良いものなのかを専門医に診てもらう必要があります。病気や異常をそのままにしていると学校生活や日常生活に支障をきたす恐れがあるばかりか、成長や発達にも影響することもあります。



検査で異常があったり、学校医の指示があった生徒には通院の指示内容が示した結果表を配付しましたので、夏休み中に専門医を受診して受診証明書を学校に提出してください。

★特に検診の日に休んでしまった人は、必ず学校医さんの病院で受診をしてきてください。

自分の体は自分で管理できるようになりましょう!!