

保健だより

☀️今夏は猛暑になる恐れあり

気象庁によると、冷夏をもたらすエルニーニョ現象は弱まり、今年の夏は、ラニーニャ現象*が発生する可能性が高く、その影響で猛暑になるのではないかとされています。例年以上に熱中症への警戒が必要です。

熱中症 ～暑い日、無理は禁物！～

体調が悪い時でも、「このくらい大丈夫だろう。」「本番（試合・大会・コンクールなど）が近いから頑張らないと…。」などと思い、ついつい無理をしてしまうことはありませんか？

体調が悪いと、熱中症になりやすく、さらに、**暑い日の体調不良は、すべて熱中症の可能性がります！**

実際に… 部活動中に「体の倦怠感(だるさ)」「頭痛」を感じていたが、そのまま練習を続けた。帰宅後、体温を測ると39.5度の発熱があった。医療機関を受診したところ「熱中症」と診断され、入院に至った。
(日本スポーツ振興センター「体育活動における熱中症予防」より)

～熱中症の症状と重症度～

重症度	分類	症状
重症	I度	めまい、立ちくらみ 筋肉痛、足のつり(こむら返り) 手足のしびれ、気分の不快
	II度	頭痛、吐き気、おう吐 体のだるさ(倦怠感) 体に力が入らない(虚脱感)
	III度	II度の症状に加え、 意識障害(呼びかけへの反応がおかしい) けいれん 手足の運動障害 (まっすぐ歩けない・走れないなど) 高体温(体に触ると熱い)

～対処方法～

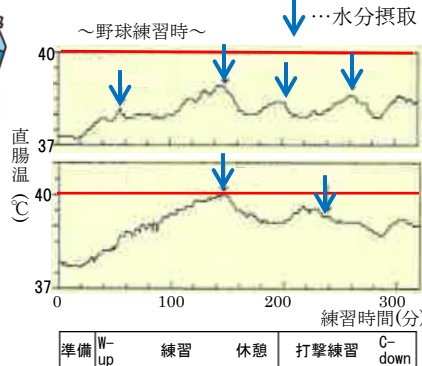
- ◎涼しい場所で休む。
- ◎水分・塩分を補給する。
- ◎体を冷やす。

※症状がおさまっても、その日の運動は控え、涼しい場所で過ごす。
(症状のぶり返しを防ぐため)

※改善しない時は、病院へ。

命の危険あり。救急車で病院へ！

＜水分摂取と体温上昇の抑制＞



体が熱くなり、こまめに飲む方が、いい。

(参考: 中学保健ニュース 2015年5月18日号)

【水分補給のコツ】

- ・冷たい飲み物を、こまめに飲む。(運動前にも)
→ 運動中は20～30分ごとにコップ1杯(約200ml)
- ・カフェインを含まない飲み物を選ぶ。
(緑茶や烏龍茶などに含まれるカフェインには利尿作用があり、水分が尿として排泄されてしまい、大量に汗をかいた時には不向き。)

【塩分補給のコツ】

- ・食事をしっかり食べる。
- ・大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分補給する。

「足がつる」「筋肉痛」 ⇒ 塩分不足のサイン！

No.3～熱中症・紫外線～
平成28年6月30日
千葉市立千葉高校保健室

※ラニーニャ現象

太平洋赤道域の日付変更線付近～南米のペルー沖にかけて海面水温が平年より低い状態が続く現象。この現象が発生すると、日本付近では、夏季は太平洋高気圧が北に張り出しやすくなり、気温が高くなる傾向がある。

⇨エルニーニョ現象 (参考: 気象庁HP)



紫外線 ～浴びる量に気を付けて～

紫外線(UV)の種類

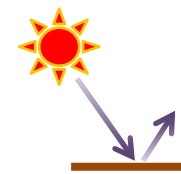
- 『UV-A』…UV-Bより人体への影響は小さい。
長時間浴びると、肌の老化につながる。
- 『UV-B』…肌に炎症を起こし、シミの原因になる。
肌の老化や**皮膚がん、白内障の要因**。
- 『UV-C』…上空で吸収され、地表には到達しない。

UV-Bは、「浴びると体内でビタミンD*が合成される」というプラスの面もあるが、「両手の甲くらいの面積が15分間日光にあたる程度、または日陰で30分間くらい過ごす程度」でよいと言われる。

*ビタミンD: カルシウムの吸収を増加させる。

曇りや雨の日の紫外線量は？

- 快晴の日を100%とすると・・・
- 薄曇り: 約80～90%
 - 曇り: 約60%
 - 雨: 約30%



地表面からの反射

反射率	
草地・土	10%以下
アスファルト	10%
水面	10～20%
砂浜	10～25%
新雪	80%

日焼け止め



SPF 『UV-B』を防ぐ目安(数字で表記)

PA 『UV-A』を防ぐ目安(+で表記)

炎天下や海・プールでは、高SPF・高PAのものを使い、2～3時間おきに塗り直そう！
(一度塗った日焼け止めは、汗を拭いたり、手や衣服に触れることで落ちてしまう。)

参考資料: 環境省「熱中症 環境保健マニュアル2014」「紫外線 環境保健マニュアル2008」「紫外線 環境保健マニュアル2015」/ 少年写真新聞社、高校保健ニュース 2016年5月28日号/ 気象庁HP、「紫外線とは」「雲と紫外線」「地表面の反射と紫外線」他

保健委員が紹介する健康ニュース

2年生保健委員が、みなさんに紹介したい健康関連ニュースを順番に紹介していきます。

「東京の中学校で保健授業行われず」

2016年6月9日(木)毎日新聞朝刊
『授業数不足 常態化』より
◆東京都東村山市教委は8日、市立東村山第三中学校が過去2年あまり、全学年で「保健」の授業が未履修になっていたほか、10年前から保健の授業数が足りていなかったと発表した。
◆市教委によると、同校では2006年度に着任した保健体育の男性教員(61)が「実技を充実させる方が効果的」として、保健の時間を体育の実技に充てるようになった。

僕たち学生にとって「保健」の授業はわずらわしいものかもしれない。だが、今まで学んだこと(災害や感染症、環境問題、人の成長など)は、一般的な社会常識として知るべきであることを考えると、必要な教科であると認めざるを得ない。

この記事の学校では、学校が荒れた時期に、生徒指導に効果的な体育の方が保健より良いという考えがあったようだが、そもそも体育が生徒指導に適しているのかという疑問点はあるし、保健の授業の重要性を考えると、「保健」を行わないという判断も間違っていると言わざるを得ない。

保健の授業の中身は、一般的に知るべき内容だ。例えば、災害における対処法や身を守る術などについて、学校では避難訓練を行うが、それ以上に多くのことを保健の授業では学ぶ。自分の身を守るために、保健の知識は身につける必要があるのではないだろうか。

保健委員 A

「老人ホームで懐メロ演奏」

2016年6月21日(火)千葉日報日刊
『老人ホームで懐メロ演奏』より
◆地域の高齢者に元気になってもらおうと、県立九十九里高校(九十九里町)の吹奏楽部が、同町の老人ホーム「九十九里園」を訪問しコンサートを行った。
◆吹奏楽部の岡本悠希部長(17)は「お年寄り毎年楽しんでくれるので練習の励みになっている。若い自分らの姿を見て、これからも元気で頑張ってもらいたい」と話した。

高校生と高齢者はとても年が離れているけれど、このような活動をすることで一緒に楽しく盛り上がりながら親睦を深められるし、お互いに元気をもらえるので、とても良い活動だなと思いました。私も部活動で、地域の小中学生とサッカーをしたことがあります。とても楽しそうにサッカーをしている小中学生と一緒にサッカーをすることで、元気をもらえました。

また、この記事の高校生が演奏したという懐メロは、クラシックと同じように、脳を通じてリラックス効果が期待されていると、以前、英語の授業で聞いたことがあります。

これからも機会があれば、このようなボランティア活動に参加して地域の人とより良い関係を築いていきたいと思っています。

保健委員 B

