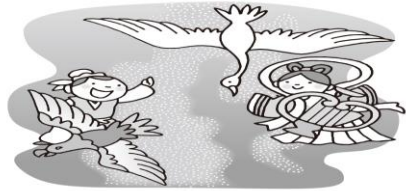


# 保健だより

福島中央高校保健室 令和元年 7月1日

今は梅雨の真っ最中。天気が安定せず、じめじめと蒸し暑いと思ったら逆に肌寒かったりと、体調管理が難しく疲れがたまりやすい季節です。

こんなときに注意が必要なのが熱中症です。給食をしっかりと食べて栄養をとり、暑さに負けない体をつくりましょう。



SNS それ、送って大丈夫?

Q あなたには、ネットで知り合った同い年で同性の友人がいます。最近その友人から「自分の体のことで悩んでいる。画像を送るから、あなたも裸の画像を送ってほしい」と言われました。さて、あなたならどうする?

1. 相手を信頼しているので送る  
2. 写真を送ることはできないと断る

ネットで知り合った人物が、まったく別人の写真を使い年齢・性別を偽ってやりとりしていた…という例は多くあります。写真を送ってしまい「この写真をばらまくぞ」と脅される事件も起こっています。

また、何気なくアップした写真から行動範囲や住所を特定されることも。その情報、本当に送って(アップして)大丈夫? ボタンを押す前に、一度考える習慣を。

## 暑さによく効く食べもの

● ビタミンA …免疫力を高める

レバー  
うなぎ  
バター など



● ビタミンB1

…炭水化物をエネルギーに変える 豚肉など



● ビタミンC…抵抗力を高める

ピーマン  
レモン  
ブロッコリー など



● クエン酸…疲労回復、食欲増進

梅干し  
レモン など



## 大麻は安全

「大麻は害がない」

「大麻は依存にならない。いつでもやめられる」

「海外では合法化されているくらい安全」

これは全部ウソ!

### 大麻の害

大麻には不安やパニックの他、精神疾患を引き起こす作用があります。また肺がんや、低体重児が生まれるリスクも。

### 大麻の依存性

脳の中枢に作用するため自分の意思ではやめられない「依存」に陥ります。



2017年に警察に検挙された人で大麻の危険性を「全くない・あまりない」と答えたのは20歳代が最も多く70.8%でした。ネットのウソに惑わされ軽いノリで始める恐さを知ってください。

# 汗の汗の汗の話

汗には2つのタイプがある

1つは体の熱を外ににがす汗。この汗は全身に数百万個もある汗腺（エクリン腺）から出ます。この汗は無色でニオイもありません。



思春期をすぎるところには、体の限られたところにある汗腺（アポクリン腺）が発達します。わきの下から出る汗が多く、白くにごっていて、ニオイの元になる成分を含んでいます。



## 汗のすごいはたらき

普通の生活でも、汗は1日に500~1,000mLほど出ます。体重60kgの人が100mLの汗をかくと、体の余分な熱は、なんと1℃くらい持ちさられるそうです。

# 気温だけじゃない 要素別 暑さ対策

## 環境側の要素

- 日差し ●湿度 ●風 ●地面の放射熱

日差しが強いと地面から放射される熱も高くなります。また湿度が高かったり、風が弱いと体温を下げることができず、暑く感じます。

対策は？ 木陰に入るなどして日差しを避け、団扇や扇子で風を作ると涼しくなります。打ち水も効果的。



## 人間側の要素

- 着衣量 ●代謝量（運動量）

着ている服の量や素材で、涼しさはかなり変わります。また、運動すると体内で熱が発生し、暑く感じやすいです。

対策は？ 服は通気性の良い涼しいものを。こまめに休憩し、特に暑いときは激しい運動は禁物です。

## 熱中症の症状は？

### 重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い  
めまい・立ちくらみがある  
こむら返りがある

### 重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい  
吐き気・嘔吐  
意識がもうろうとする

### 重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする  
返答がおかしい 体が熱い  
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



重症度Ⅰの初期症状が出たら、すぐに運動をやめ、涼しいところで休んで、水分・塩分の補給をしましょう。

### ★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、塩分が不足しておこります。

### ★立ちくらみ

暑さによって、脳への血流が瞬間的に不十分となった状態です。「熱失神（ねつしっしん）」ともいいます。

体育や球技大会で体を動かすときにはタオルを忘れずに!!

うちわもいいですね。