

ほけんだより

夏号

平成 30 年 7 月 18 日
石川県立金沢二水高校
保健室



生徒の皆さん、二水祭お疲れ様でした。天候にも恵まれ盛り上がりましたね（笑）
さて、雨や曇りが多かった梅雨が明けて、いよいよ夏本番に入りました。気温が高くなるこの時期は、熱中症の危険が高まります。熱中症を防ぐためには、正しい水分補給が不可欠です。下の資料を参考にしっかり対策をしましょう。



7月・8月の保健目標

夏を健康に過ごそう

熱中症 になりやすいのは、こんな人！

サッカー部の A さんのケース

A くんはサッカー部の 1 年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ！

30度をこえる炎天下でがんばっていたら…

あれっ？ 立ちくらみ

それにこらえ返りも

それ、熱中症の症状です

なにが悪かったの？

テスト勉強が続いて睡眠不足だった A くん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1 年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいです。

アドバイス 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとろう。暑さに慣れていない時は、無理をしない。

剣道部の B さんのケース

B くんは剣道部の 2 年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。

面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら…

なんだかからだがだるくて力が入らない

吐き気もするよ

それ、熱中症の症状です

なにが悪かったの？

湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がります。

アドバイス 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。

吹奏楽部の C さんのケース

C さんは吹奏楽部でフルートを担当する 3 年生。昨日まで夏力ぜの下痢で休んでいました。

今日は渡り廊下で長時間の練習をしていたら…

ふいてもふいても汗が出る

からだもすごく熱い！

それ、熱中症の症状です

なにが悪かったの？

病気明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいわずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。

アドバイス こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。

数字で見ると熱中症

Q1 26,702人
2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数（全国）。1日あたり約860人、搬送されたこととなります。

Q2 9,646人
Q1の中で、入院治療が必要になった人の数。

Q3 31人
Q1の中で、初診で死亡が確認された人の数。



熱中症対策をしっかり行い、周りの友だちにも気を配って声をかけてあげてください。みんなでこの数字を少しでもゼロに近づけましょう。

健康診断の結果

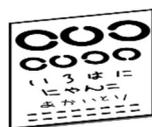


◎身長・体重（本校の平均）

性別	学年	身長cm	体重kg
男子	1年	170	57.5
	2年	171	59.8
	3年	171	60.6
女子	1年	158	50.4
	2年	159	52.1
	3年	158	51.9

◎視力測定結果（要受診者：C・D者）

学年	A	B	C	D	合計
1年	124	130	114	32	400
2年	144	130	104	20	398
3年	187	150	46	10	393
合計	455	410	264	62	1191



◎歯科検診結果（要受診者数）

学年	う歯	要注意乳歯	歯列・咬合	顎関節	歯垢	歯肉
1年	11	0	11	0	0	0
2年	16	0	9	0	1	0
3年	17	1	4	0	2	3
合計	44	1	24	0	3	3

熱中症予防講習会の様子



応急処置のポイント

- ★涼しい場所へ移動
- ★体を冷やす
(首、脇、足の付け根)
- ★水分や塩分を補給
- ★一人きりにしない

AED講習会の様子

