

# 保健だより 9月

石川県立金沢二水高等学校

平成26年9月4日

保健室

補習、夏休みも終わり、通常の学校生活が始まりました。夏の疲れが出やすい時期です。夏バテ予防に、夜の睡眠と3度の食事をきちんととって体調管理に気をつけて下さい。

## 「夏バテとは」

「夏バテ」とは、暑さのために自律神経が乱れて、からだにいろいろな不調が出ることをいいます。

自律神経とは、自分の意思とは関係なく、無意識に働いている神経のことです。自律神経には、体を活発に動かすときに働く「交感神経」と体がリラックスしている時に働く「副交感神経」があります。この2つの神経のバランスが崩れると次のような症状が体に表れます。



- ・だるい
- ・食欲がわからない
- ・気力がわからない
- ・下痢・便秘がある
- ・イライラする
- ・立ちくらみ・めまい・ふらつき
- ・熱っぽい

この時期、自律神経のバランスが崩れる理由の一つとして、冷房の効いた部屋と暑い場所を何度も行き来することがあげられます。その度に自律神経は、体温調節をするため、汗を出したり止めたりする必要があり、オーバーワーク（働き過ぎ）のような状態になってしまうのです。

また、寝る時刻が遅いなどの不規則な生活習慣も、自律神経の乱れにつながります。

## 夏バテ 対策はこ れだ！

しっかりとたべましょう。ビタミンB1、ビタミンB2を含むものをたくさんとりましょう。



水分を十分とりましょう。汗で失われた水分を補いましょう。



屋外と室内の温度差は5℃以内にしましょう。温度の調整ができなときは、着るものを調整しましょう。

5℃  
以内

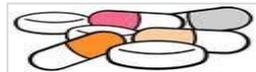
決まった時間に就寝し、十分睡眠をとることが自律神経の働きを正しく保ちます。



参考：日本体育協会「熱中症を防ごう」

環境省「熱中症環境保健マニュアル」

## ★ 脱法ドラッグ・合法ハーブってどんなもの？



### 脱法ドラッグ・合法ハーブの実態は・・・

最近、脱法ドラッグ・合法ハーブなどという言葉を目にすることはありませんか？いずれも、「使用しても法に触れない麻薬」と説明され、まるで危険がないかのようにいわれていますが、これらは本当は大変危険な薬物なのです。

脱法ドラッグ・合法ハーブといわれる薬物には、覚醒剤や大麻に化学構造を似せて作られた物質などが添加されており、体にどんな影響があるか分かりません。

実際に以下のような事件が起こっています。



#### 愛知県春日井市

脱法ハーブを吸って車を運転し、女子高校生をはねて死亡させた。(2012年10月)

#### 東京都練馬区

脱法ハーブを吸って小学校に乱入、女子児童を追いかけ回して、1人にけがをさせた。(2012年12月)

#### 東京都渋谷区

脱法ハーブを吸った20代女性が意識不明の状態で見つかり、その後死亡した。(2012年11月)

#### 東京都中野区

路上で女性が刺殺された事件で逮捕された少年の所持品から、脱法ハーブが発見された。(2013年3月)

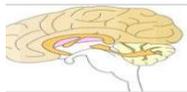
## 薬物は自分の意志ではやめられません。

薬物の最も恐ろしい特徴は、「依存性」と「耐性」です。

「依存性」・・・一度だけ使うつもりでも、再び同じ感覚を味わいたくなり、くり返し使わずにはいられなくなる。

「耐性」・・・使用を繰り返しているうちに、それまでの量では効き目が薄くなっていく。

この依存性と耐性のために、使用する量がどんどん増えていきます。そうすると自分の意志ではやめることができなくなります。 ダメよ



## 甘い誘いに気をつけましょう ダメダメ

薬物乱用が絶対にいけないのは、体の中で最も大切な「**脳**」にダメージを受けてしまうからです。一度ダメージを受けた脳は、決してもとの状態には戻りません。その障害は一生ついて回ることになります。「一度だけなら平気」「やせられるよ」「人生は経験だ」「眠気がとれて、勉強ができるよ」「イライラがとれてすっきりするよ」「最高の気分が味わえるよ」・・・などと甘い言葉で誘われても、絶対に手を出さず、勇気を持って断りましょう。

参考 : 厚生労働省 薬物乱用読本 「高校3年生のみなさんへ 薬物について誤解していませんか」

## 救急車の呼び方

- ① 119番
- ② 「救急車をお願いします。」
- ③ 「金沢二水高校です。」住所 金沢市緑が丘20-15 TEL:241-3167
- ④ 傷病者の人数・性別・年齢・事故発生の状況
- ⑤ 「救急車到着までの予定時間はどのくらいですか。」
- ⑥ 「到着までに必要な処置は何ですか。」

**応急処置の基本「RICE」**・・・「打撲」「捻挫」などのとき、すぐに以下の4つの応急処置を行うと、

**早期回復**につながります。

### *R*・・・*Rest* (安静)

患部を動かさず、体重がかからないように  
楽な姿勢で休めます。

### *I*・・・*Ice* (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・  
内出血をおさえ、腫れや痛みを軽減します。

### *C*・・・*Compression* (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで  
腫れや内出血、炎症をおさえます。

### *E*・・・*Elevation* (挙上)

心臓より高い位置に上げることで、  
重力を利用して腫れや炎症をおさえます。

## 自分でできる応急手当

擦過傷・切り傷 → 水道の水でよく洗う

突き指・打撲・捻挫 → 水や氷で冷やす

鼻血 → 小鼻の柔らかい部分を5～10分間強く押さえる（キーゼルバッハ部位）  
鼻部を冷やす