

保健だより



愛媛県立
松山西中等教育学校
R6. 7. 3

本格的に暑くなってきました。特に梅雨明けの頃、雨上がりに日差しが強くなったときは熱中症に要注意です。睡眠によって疲れをとったり、朝食で水分や塩分をとることで、熱中症にかかる危険度は下がります。規則正しい生活を心がけましょう。

健康診断の結果をふまえて

今後に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすんでいるでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特におし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。

では、疾病や異常の疑いがなかった人はどうでしょうか。健康診断の結果はもう気にしないでいい...とは考えてほしくないのです。たとえば去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったことはなかったでしょうか。また受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、今の健康状態をしっかり把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。



保健委員会で照度検査を実施しました

教室、板書等の照度について、晴天でも雨の日でも常に500ルクス以上が望ましいとされています。また、授業中はホワイトボードを見たり、机上の教科書やノートを見たりを繰り返しており、明暗の差があると目の疲労の原因になります。このため、見やすさの観点から最大照度と最小照度の比は10:1を超えないことが望ましく、本校の教室の照度はどちらも基準をクリアしていました。



真夏向けバージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します（熱中症対策では塩分補給も大事!）。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



部屋の温度・湿度をこまめに確認する

高温多湿ではないですか?



のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



適切な室温(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずに!



気温の感じ方は人それぞれです。冷房を使用する時は、周りの人の体調も気遣いながら使用しましょう。