

# 保健だより 6月

郡山商業高校 令和元年6月発行<No.3>

梅雨に入り鬱陶しい天気が続きますが、植物にとっては恵みの雨。少しアンニュイな気持ちになることの多い雨の日ですが、自然を感じながら心と体を労る時間を作る日にしてみてはいかがでしょうか？



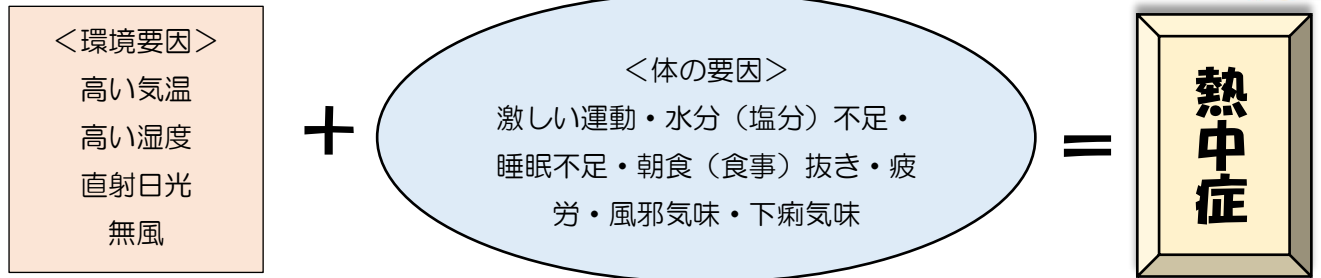
## 生命の危機がある熱中症

## 正しい知識で対応しよう！

梅雨の合間の急な暑さは要注意です！ 熱中症は真夏だけでなく、梅雨の合間に突然気温が上がった日（体が暑さに慣れていない）や、梅雨明けの蒸し暑い日に起こっています。気温があまり高くないからといって油断せず、今から水分補給の習慣をしっかりと身につけ、暑い夏を乗り切りましょう。

### 熱中症とは

体の外と体の中の“あつさ”によって引き起こされる、様々な不調の総称。



### 熱中症の症状は

程度・症状

<程度>	<症状>				<対処>
<b>I度</b> ・熱失神 ・熱痙攣	めまい （立ち眩み） 	筋肉の痙攣 （手足がつる） 	大量の汗 		・0.1～0.2%食塩水あるいはスポーツドリンク。 ・熱痙攣の場合は生理食塩水（0.9%）などの濃いめの食塩水を補給。
<b>II度</b> ・熱疲労	頭痛（ズキンズキン） 	全身がだるい （ぐったり感） 	吐き気・吐く （気持ち悪い） 	顔が青白い 	・衣類をゆるめ、濡れタオルを体に当てて扇ぐ。 ・氷嚢などで大きい血管（頸部・脇の下・足の付け根）を冷やす。
<b>III度</b> ・熱射病	意識朦朧 （応答遅い） 	全身の痙攣 	くらつく （手足のもつれ） 	高体温 	・大至急救急車と同時に急いで体を冷やす。 <u>できるだけ迅速に体温を下げる事ができれば、救命率が上がります!!</u>

## 梅雨時はこんなところに注意しよう！

### ⑥ 食中毒に注意！

夏場に多い食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿度を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

食中毒予防の3原則は食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

食品を扱うときは手や調理器具をよく洗って、食材は早めに食べ、調理の時にはしっかりと中まで加熱するようにしましょう。



### ⑥ カビに注意！

雨が続くと部屋に湿気がこもりがち。カビが生えるとその孢子などでアレルギーを起こす人も多くいます。

梅雨の晴れ間にはしっかりと換気をして部屋の湿度を下げ、カビの温床となる埃を掃除してカビを予防してくださいね。



## 目を大切にしよう

嗅覚や聴覚も大切な情報源ですが、目は「脳の出張所」といわれる大切な感覚器。

脳に送られる情報の80%以上は目から

入るともいわれています。もし目の機能が低下してしまうと、日常生活への影響は想像以上に大きく、それだけに、目の健康には日頃から十分に注意する必要があります。

### 視力低下の原因

- 長時間のパソコンやゲーム機を使用する
- テレビをまっすぐ見ずに斜めから見る
- 暗い場所で勉強したり本を読む
- 悪い姿勢で作業する
- 目に強い衝撃を受ける

### 良い例



### 悪い例



## 目のリラックス方法

目を酷使したときは、目を休ませてあげましょう。温かいタオルを目の上に乗せて血行促進したり、遠くのものを見つめたりすると効果的です。

## 《フキクイズコーナー》

スマホを見続けたとき何分ごとに休憩するべきでしょう。

1. 20分
2. 40分
3. 60分
4. 90分



正解：1