



保健室・相談室便り

平成29年7月号
甲府西高校 保健安全部

熱中症に気をつけましょう!!!

熱中症は体内で多くの熱が発生し、大量の汗をかき、水分が失われて脱水症状となることで起こります。血液中の水分が減少し濃度が濃くなると血液がスムーズに流れなくなり、体温調節や心臓などの働きのコントロールがうまくいかなくなって熱中症が起きます。

注意が必要な日(時)

- ・急に暑くなった日
- ・前日に比べ気温が急上昇した日
- ・気温がそれほど高くないが湿度が高い日
- ・急に激しい運動をしたり、疲れがたまっている時

熱中症の症状

- ・軽度 : 大量の発汗、めまい、筋肉に痛みがはしる、足がつる
- ・中等度 : 頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、疲労感、脱力感
- ・重症 : 意識障害、けいれん、おかしい言動や行動、よるめいて歩けない

熱中症

あらわれたら注意!!

熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色

熱疲労

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い

熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる

熱射病

暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい

予防法

- ・服装 : 通気性、吸水性の高いもの
えり口の広い衣服 (熱がこもらないように)
- ・水分 : 水よりスポーツ飲料
ミネラルの多い麦茶や食塩水 (水1Lに対し塩2g)
- ・食事 : ミネラルやビタミンを補うことが大事
特に夏野菜 (きゅうり、ゴーヤ、スイカなど) は疲労回復に効果的



対処法

屋外 : すぐに木陰や室内に移す 室内 : 冷房の効いた部屋に移す

<軽度、中等度の場合>

- ・衣服をゆるめる、脱がせる
- ・うちわであおぐ
- ・スポーツ飲料などで水分補給をする
- ・氷や、冷やしたタオル等で首の後ろ・わきの下・足の付け根などを冷やす

<重症の場合>

- ・よるめいて歩けない、意識障害等の症状がでていたらすぐに救急車(119)を呼ぶ
- ・救急車がくるまでは、軽度・中等度の対処法を行う



もう受診しましたか?

今年度の健康診断は全て終了しました。その結果で、医療機関への受診が必要な場合には「受診勧告書」の用紙が配付されています。忙しい毎日ですが、健康だからこそ勉強・部活動などに取り組めるとと思います。まだ治療していない人は夏休みを利用して受診しましょう。

あなたを守るのはあなた・・・ネットトラブルにご注意！！

少し早いですが、7月24日から待ちに待った夏休み。課外や学習会、部活動など夏休みでも忙しい・・・という声も聞こえてきそうですね。夏休み中は開放感にひたるあまり、様々なアクシデントが心配される時期でもあります。とりわけ近年ではスマホやSNSの普及に伴い、ネット関連のトラブルが多発しています。

▲嘘や中傷の書き込み・拡散▲プライベートな写真の流出▲いたずらで撮影した写真をアップ

これらは影響がネットだけにとどまらず、実生活、さらには身の安全をも脅かす危険性を持っています。興味本位や面白半分、また「目立ちたい」など安易な理由で実行することは絶対にやめてほしいです。また、ネットで知り合った人と実際に会うなどして、トラブルが起こる例もあります。ネットの世界は時に私たちを過信や思い込みに陥れます。行動する前に、自分の心に「大丈夫？」と問いかけることを忘れないでくださいね。



相談室便り 7月号



この相談室便りが、みなさんの手元に届くころは、鳳凰祭は終わっているのでしょうか？ その最中でしょうか？ 鳳凰祭が終わるとお待ちかねの夏休みとなります。ところで毎年、相談室では鳳凰祭の終わりを待つかのように相談件数が伸び始めるという現象が起こります。1年生は学校に慣れて落ち着き始めたためか、2年生は先輩と後輩の間で鳳凰祭をうまく乗り越えてホッとしたためか、3年生は鳳凰祭で燃え尽き受験という大きな壁を直視しなければならない焦りが現れたためか、いずれにしても自分と向き合うことができるからこそ、不安を持ってしまおうと思えば成長の証といえるでしょう。

ある研究で相談室利用の有無とストレス対処行動との関連を調査したところ、相談室を利用する人は、言語によるストレス対処行動をとる、すなわち誰かに話すことによってストレスを解消する傾向があるとのこと。一方、相談室を利用しない人は、ストレスを感じたときに音楽を聞いたり、ゲームをしたり、そもそもストレスを忘れてしまうなどの回答が得られました。また相談室に関心があるものの、自分からはなかなか行こうとは思わない人は、ものにあたる、殴る、蹴るなどの対処行動をとる傾向があるとの結果がでました。殴る、蹴るという反社会的行動に出なくても、自分に対してイライラしたり、常にふさぎ込んでいたり、ため息ばかりする行為もその特徴といえます。

不安を解消するには、不安と向き合わなければならず、苦しみを伴います。相談室を利用したからと言って、不安や悩みが解消されるわけではないけれど、あなたの味方についてくれる人がいると思えば、少しは気持ちが軽くなるのではないのでしょうか？ もし相談室利用をためらっている人がいるのなら、そのちょっとした勇気で試してみる価値はあると思いますよ。

ご家庭からのお話もうかがっています。子どもさんに関する不安やお悩みがありましたら、ぜひ相談室利用をご検討ください。なお相談室の利用はご予約をお勧めしています。保健室や担任の先生方にお伝えください。

7・8月 相談室開室日時

7・8月 相談室開室日時		
7月	3日(月)	9:00-18:00
	4日(火)	12:30-18:00
	5日(水)	12:30-18:00
	7日(金)	12:30-18:00
	12日(水)	14:30-18:00
	14日(金)	12:30-18:00
	18日(火)	12:30-18:00
8月	19日(水)	14:30-18:00
	23日(水)	12:30-18:00
	25日(金)	12:30-18:00
	28日(月)	12:30-18:00
30日(水)	12:30-18:00	