

ヘルスケア出口 7月



令和7年7月1日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

渴く前 飲んで防ごう 熱中症



毎朝、1階廊下で確認を！

連日、危険な暑さが続いています。

環境省が発信している「熱中症予防情報サイト」（観測地：水俣）をもとに、職員室と1

階廊下に暑さ指数を掲示しています。暑さ指数とは、①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

最近、暑さ指数の予測が『31』以上（危険）になる日が増えてきました。体育館や屋外での活動時は、職員が暑さ指数を測定し、活動が可能かどうか判断しています。のどが渴く前のこまめな水分補給が大切です。また、朝食は水分と塩分が入ったもの（味噌汁等）を意識して摂るようにするといいいですね。



ストレスと 上手に付き合い こころ晴れ

本校では、様々な困難・ストレスに直面したときに、適切に対処する方法（態度や行動）を身につけるために定期的にストレスマネジメント教育を行っています。教務主任の宮田正男先生と養護教諭の出口がコンビを結成し、6月は気持ちを落ち着かせる効果がある『呼吸法』を行いました。吐く息に注意を向けて、ゆっくりと細く長く息を吐きます。この時、心や体の緊張も息とともに吐き出すようにイメージしながら脱力するとリラックス効果が高まります。呼吸するときに動く空気の流れ（肺に入り、お腹に入っていくことなど）を感じて、頭に浮かんでいるモヤモヤしたものはすべて息と一緒に吐き出しました。6月末～7月は、『筋弛緩法』を行います。



3年生：呼吸法



2年生：呼吸法



1年生：筋弛緩法

ご飯のお友 コンビ結成 1周年

昨年の7月、栄養教諭の山崎「友」麻子先生と養護教諭の出口「友」理恵がコンビを結成し“ご飯のお友”として活動を始めてから、今月で1年になります。毎週水曜日の生放送のため

に、ネタを考え、なかなか会えない相方とメールで打合せをして、健康・食に関する情報を皆さんに届けています。放送終了後は、毎回、皆さんから感想をもらえるので、私たち『ご飯のお友』はとても嬉しいです。また、ネタを考えてくれる人もいて、参考にしています。これからも、楽しく健康・食について学んでもらうために放送内容を工夫していきますので、毎週水曜日を楽しみにしてくださいね。

ご飯のお友
で～す♪



熱中症

こんな症状に注意

軽症 熱失神…めまいや立ちくらみ

炎天下にじっと立っている場合などに起こります。皮膚血管の拡張などで血圧が低下し、脳血流が減少することでめまい、立ちくらみ、失神などが起こります。



軽症 熱けいれん…足がつる

大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こります。

足がつる、痛みを伴う筋肉のけいれんなどが見られます。



中等症 熱疲労…頭痛、吐き気など

大量の発汗により水分と塩分を失い、血液循環量が減少することで脳などへの血流が不足し、めまい、頭痛、吐き気、脱力感などの症状が出ます。



重症 熱射病…意識障害など

熱疲労が進行し、過度に体温が上昇（40℃以上）して、意識障害なども出現し、命の危険な状態です。

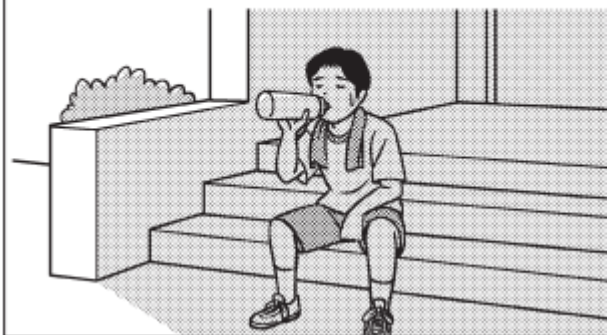


熱中症の対処法

めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれんなどの熱中症の初期サインがあれば、涼しい場所に移動し、水分・塩分補給を行って休みます。休んでも改善が見られなかったり、水分補給ができなかったりしたときは、医療機関を受診します。

意識障害が疑われる重症者は、水をかけて全身を冷やす応急手当を行い、救急車を要請します。

涼しい場所で水分・塩分補給



全身に水をかけたり、首、わき、足の付け根を氷で冷やしたりしましょう。