

夏休み期間

2019.7.1 奈良市立都跡中学校 保健室

7月になりました。梅雨が明ければ日差しが強くなりいよいよ夏本番！20日からは夏休みです。部活を頑張る、計画的に勉強する、旅をする、趣味に打ち込む…。長い休みを前に、予定ややってみたいこと、それぞれに思い描いていることでしょうか。

楽しみなことがたくさんある夏休みですが、注意することもたくさんあります。熱中症や食中毒、それから夏かせ。夏休みを充実したものにするためには、これらに注意して行動しましょう。熱中症も食中毒も夏かせも自分で防ぐことができます。せっかくの夏休みです。楽しく、充実した毎日にしましょう！

食中毒予防の3原則

食中毒は自分で防ぐことができます。例えば手洗い。手についた菌を洗い流すことで菌が食べ物につくのを防ぐことができます。ほかにもお弁当に保冷剤をつけることで、お弁当の中身が傷みにくくなります。そうすることで菌が増えるのを防ぎます。さらにお弁当の中身は調理の際、しっかりと火を通すことで菌をやっつけることができます。食中毒の3原則を覚えて、自分で食中毒を防ぎましょう！

つけない



ふやさない



やっつける



夏かせにご注意を！

*夏かせって？

症状として、発熱に加えて腹痛や下痢、のどの痛みなどがみられます。「扇風機やクーラーに当たりすぎてのどが痛い」「寝冷えして下痢気味」などといった不調は、高温多湿を好む様々なウイルスによる可能性もあります。夏かせは症状が長引きやすいため、予防法・対処法をしっかりとっておきましょう。

*基本はやっぱり「手洗い・うがい」！

夏かせの主な感染経路は、経口感染（口から入ってうつるもの）とされています。外出後、食事の前、トイレに行った後などの「手洗い・うがい」を徹底しましょう。また、夏かせのウイルスは湿って汚れた環境で繁殖しやすいことから、タオルやハンカチの共有・使い回しを避けることも大切です。（自然乾燥などはだめですよ）

熱中症をふせごう

これからさらに日差しも強くなり、気温も高くなります。そこで注意しなければならないのが熱中症です。実は屋外だけではなく、屋内にいても熱中症になるんです！クーラーの効いていない部屋や体育館などは室内に熱がこもりやすく、また湿度も高くなるため、熱中症になる危険性があります。そのため、屋内にいても屋外にいても熱中症には十分注意が必要なのです。では、どうすれば熱中症を防ぐことができるのでしょうか。

熱中症対策

朝ごはんは水分・塩分・栄養を補給



人は寝ている間にたくさん汗をかくので、起きたときにはからだ水分不足になっています。水分・塩分・栄養を補給するために、朝ごはんを食べましょう。

こまめに水分補給

水や麦茶などのカフェインを含まないものや、大量に汗をかくときはスポーツ飲料をとりましょう。



運動するときは休憩を

水分をとりながら、日陰で休憩しましょう。無理をしないことが大事です。



しっかりと予防をしてもその日の体調や気候などにより熱中症になってしまうことがあります。そんな時は症状にあった対処法を取りましょう。

軽度

- めまい
- 立ちくらみ
- 気分が悪い
- 手足がしびれる
- こむら返り（筋肉の痛み、硬直）



- 水分、塩分の補給
- 涼しい場所へ避難
- 誰かが見守り、改善がみられなければ病院へ

中度

- 頭痛
- 吐き気、嘔吐
- 体がだるい
- 力が入らない



- 軽度の対処法に加えて
- 衣服を緩める
- 体を積極的に冷やす
- すみやかに病院へ

重度

- 返事がない
- まっすぐ掛けない
- 意識がない
- 体が熱い
- 体が引きつる（けいれん）



この状態になら迷わず救急車！

熱中症になった時の体を冷やすポイントは「太い血管のある場所」です。首や脇の下、足の付け根を冷やすことにより体温を下げるすることができます。対処法を知ったうえで、熱中症にならないよう注意し、楽しい夏をすごしましょう！