

# 保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和6年7月号

蒸し暑い日が続いていますね。  
夏本番を迎えると、気温が更に高くなり、寝苦しい夜も増えるかと思えます。  
快適に眠るために、エアコン等で室温を26～28℃、湿度を50～60%になるよう調整しましょう。エアコン等の風が直接、身体にあたらないように注意してくださいね。



## ◆◆◆ 熱中症とは? ◆◆◆

高温多湿の環境下にいることにより、体温を調整することができなくなり、発熱、めまい、頭痛、筋けいれんなど全身にわたって様々な症状が起こる状態を言います。

## ◆◆◆ 症状 ◆◆◆

めまい、立ちくらみ、倦怠感、吐き気、発熱、頭痛、嘔吐、筋けいれん、意識障害など

## ◆◆◆ 対処方法 ◆◆◆

- ① 涼しい場所に移動し、水分と塩分を補給する。
- ② 氷のうなどで身体を冷やす。  
※ 首・腋窩(脇の下)・鼠径部(太ももの付け根)といった太い静脈が流れている部位を冷やすと効率的に身体を冷やすことができます。
- ③ 意識がはっきりとしない時はすぐに救急車を要請する。  
※ 救急車が到着するまでは、氷水でぬらしたタオルや扇風機などを使って全身を冷やすことが大切です!!



☆ 水分補給や身体を冷やすなどの対処を行っても症状が改善されない場合も受診してください。

## ◆◆◆ 予防方法 ◆◆◆

- ① こまめに水分補給と休息をとる。
- ② バランスのよい食事を3食摂る。
- ③ 十分な睡眠をとる。
- ④ 手のひらや足の裏を冷やす。  
※ 手のひらや足の裏には、暑くなると体温を下げるために働く血管があります。そのため、冷えたペットボトルを手を持つといった方法で手のひらを冷やすと予防につながります。



4～9月は、紫外線が強い時期です。  
紫外線を長時間浴びると、皮膚が炎症を起こして日焼けしたり、皮膚にダメージを与えて、しみやしわができるなど老化を早めたりします。また、細胞のDNAを損傷し、将来的に皮膚がんにつながることもあります。美肌でいるためにも、「つばの帽子の広い帽子をかぶる」や「UVカット素材の衣類を着る」「日焼け止めを塗る」などといった紫外線対策が必要です。

## \* 日焼け止めについて \*

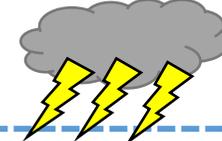
日焼け止めには「SPF」と「PA」の表示があります。この2つの違いは、「SPF」は皮膚の表面に強く作用する紫外線を、「PA」は皮膚に深く入り込む紫外線を防御するという点です。「SPF」は数値が高いほど、「PA」は「+」のマークが多いほど、防御する効果が高いです。ただし、数値が高いほど化学物質の濃度も高いため、1～2時間以内ならSPF10～20で十分だそうです。強い日焼け止めを塗るよりも、こまめに塗り直す方が効果的なため、2～3時間に1回塗り直すことをおすすめします。



紫外線はビタミンDを合成し、カルシウムを増やして骨を丈夫にする良い面もあるため、極端に恐れる必要はなく、適度な対策が良いです。



## 落雷にも要注意!!



これからの季節は雷の発生も多くなります。雷鳴が聞こえてきたら、すぐに安全な場所に避難してくださいね。

### 【避難する時のポイント】

- ① 建物の中や乗り物の中に入る。  
建物の中でも電化製品や壁から1mは離れておきましょう。木の下や軒下は危険ですので、絶対に入らないようにしてください!!
- ② 避難場所がない時は、しゃがみこむ。  
木などから4m以上離れた場所で、両耳をふさぎ、両足をそろえてしゃがみこんでください。しゃがんだ時は、地面との接地面を少なくするため、つま先立ちをすると良いです。

