

協 同 和 楽

編集 九里学園高等学校
保健室・教育相談室・生徒会・生徒課

～保健室より～

梅雨の晴れ間や梅雨明けのこの時期、急に暑くなり熱中症になる人が多くなっています。梅雨の時期は気温だけでなく湿度も高くなり、熱中症のリスクが高まります。今回は熱中症について知り、予防に努めましょう。

熱中症とは

気温の高い環境にいて体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こる、めまいや頭痛、けいれん、意識障害などの症状をまとめて「熱中症」といいます。



熱中症を引き起こす3つの要因

環境	身体	行動
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 気温が高い ◆ 湿度が高い ◆ 風が弱い ◆ 急に暑くなった 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 高齢者や肥満の方 ◆ 低栄養状態 ◆ 体力がない ◆ 下痢などの脱水状態 ◆ 寝不足や風邪などの体調不良 ◆ 糖尿病などの持病 ◆ 不規則な生活や食習慣が続いている 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 激しい運動や慣れない運動 ◆ 長時間の屋外活動 ◆ 水分補給できない状況

これらの3つの要因により、汗や皮膚温度で体温の調整ができず、体内に熱が溜まってしまう状態になります。

また、マスクをしていると熱がこもりやすく発散しにくくなっているのに加えて、マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなり、マスクなしで過ごしていた時よりも熱中症になるリスクは高まると考えられています。

予防

- ◆ バランスのとれた食事と十分な睡眠で**規則正しい生活**を心がけます。
- ◆ **1時間に1回(授業と授業の間)にコップ1杯の水分補給**をします。
(喉が渇いていなくても、渇く前に水分補給をします。)
- ◆ **涼しい服装**で帽子や日傘の使用し、**日陰**を利用します。



症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い	I度(日陰で休む。水分・塩分補給)
頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感	II度(病院で補液を受ける必要あり)
反応がおかしい、意識消失、けいれん、高体温	III度(救急車で救命医療を行う)

万が一症状があらわれたら「FIRE」

Fluid・・・水分(+塩分)の摂取

意識があるときはスポーツドリンクなどの塩分を含んだ水分が効果的。

Ice・・・身体を冷やす

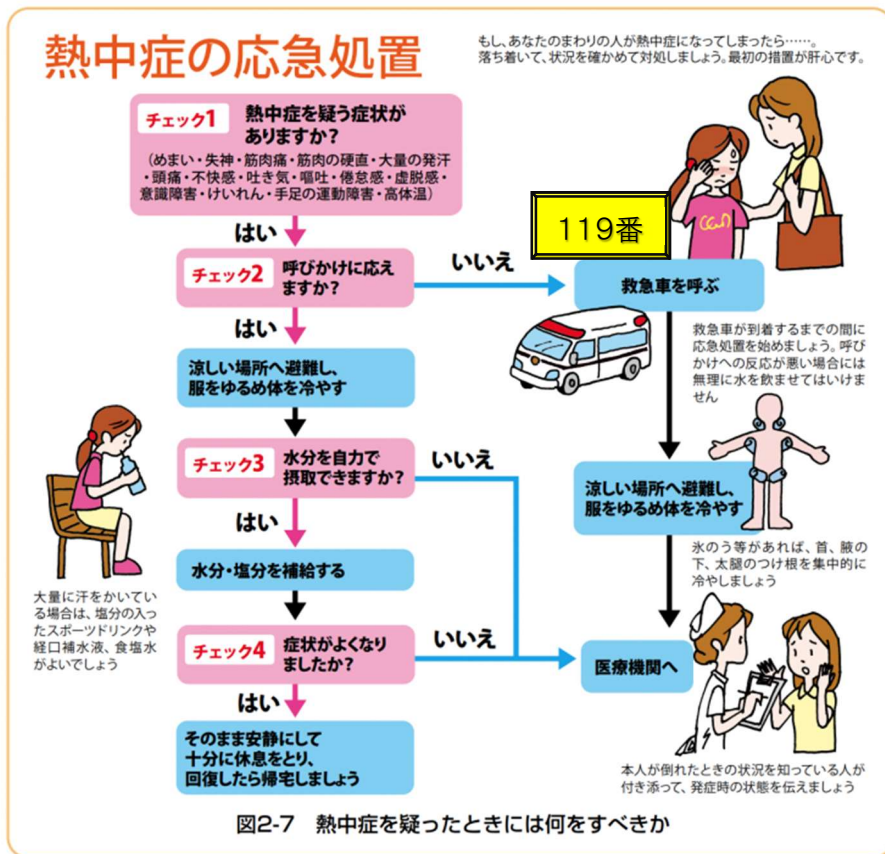
冷たい缶ジュースや氷嚢などを腋の下、股などの動脈が集中する部分にあてる。露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぎ体を冷やす。

Rest・・・安静(運動の休止・涼しい場所で休む)

衣服をゆるめ、風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内などに避難させる。

Emergency・・・「緊急事態」の認識・119番通報

意識が朦朧とし、自力で水分摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送する。



～教育相談室より～

ゲームをやめられないのは依存症です。

2019年5月より世界保健機関(WHO)では、世界中で社会問題化しているゲーム障害を新たな依存症として認定しました。衝動を抑えられず日常生活よりゲームを優先し健康に問題が生じてもやり続けて学校や仕事に支障をきたす障害です。国民生活センターには高校生のトラブルの相談が急増しているようです。

その中にはゲーム内での課金が400万円を超えるケースもあったようです。2019年の相談件数は約2500件で課金の相談で、平均金額が15万円ほどとなっています。

皆さんは大丈夫でしょうか。その他、メッセージ機能を使った少女誘拐や悪用による対人トラブルなど事件は後を絶ちません。学校や家庭での使用ルールを守り、トラブルのない使用の仕方を心がけましょう。

◎教育相談室では依存症のチェックシートを準備しています。
自分が依存症かどうか気になる生徒さんは来室してみてください。



～生徒会より～

委員会活動がスタートしました。

先日、各クラスのホームルーム運営委員が校長先生より任命され、今月23日に第1回目の委員会が開かれました。これから、行事の企画運営や、皆さんの学校生活に関わるような活動をしていきます。是非、各クラスの委員の皆さんは責任を持って活発に活動してほしいと思います。また、今回委員にならなかった人も、後からまた新たに人選します。たった一度の高校生活、いろんなことにチャレンジして自分の可能性を広げてみませんか。また、8月には九里祭(今年度は校内行事のみ)が開かれます。九里祭実行委員の皆さんよろしくお祈りします。

☆九里学園生徒会5つの委員会☆

生活交通安全委員会
文化広報委員会
体育応援委員会
美化委員会
ボランティア委員会



～生徒課より～

一か月以上、山形県内でのコロナウイルスの感染は発生していません。しかし、都市部では相変わらず感染が起きており、いつまた山形県でも発生するかわかりません。

そういったために国から「新しい生活様式」という拡大予防の指針が出されました。

しかし、学校には地域の方々やお店などからの苦情が多くよせられています。「店の一角を集団で長い時間居座り続けている。」「列車内でマスクもせずに大きな声で会話している」 などなど…。

皆さんは若く健康的な人がほとんどですが、高齢者であったり、持病を抱えたりしている人もいます。そういった方々にとって、感染することは命に関わる切実な問題であることを理解しているでしょうか？

自分たちがどのように見られているのかを
よく考え行動しましょう。



～お知らせ～

7月に内科検診を行います。日時は下記のとおりです。
呼吸器や皮膚疾患、運動器、脊柱などに異常がないか、
栄養状態やからだの全身の発育・発達の様子を確認します。



日時	対象学年
8日(水) 5・6校時	2年生
15日(水) 5・6校時	1年生
22日(水) 5・6校時	3年生

学校医の先生を紹介します。

【内科検診】
太田 信彦 先生
(ゆめクリニック)

検診日は学校指定のジャージ
長袖・Tシャツ・短パンを
忘れずに!