

# ほけんだより



国府高等学校保健室  
平成 29年 7月号

7月に入り、本格的な夏を迎えようとしています。この時期は、熱中症が起こりやすいので特に注意が必要です。また、今月はクラスマッチもあります。準備運動をしっかりと行いルールを守ってけがの予防に努めましょう。

## \*\*\* 熱中症を予防しよう \*\*\*

熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称です。室内にいても運動していなくても熱中症は起こりますが、今回は、スポーツ活動中の熱中症予防について掲載します。

### ★ スポーツ活動中の熱中症予防5箇条 ★

- ① **暑いとき、無理な運動は事故のもと** … 環境条件に応じて運動強度を調節しましょう
- ② **急な暑さに要注意** … 暑くなり始めたら順化期間を設けましょう
- ③ **失われる水と塩分を取り戻そう** … こまめに水分を補給しましょう
- ④ **薄着スタイルでさわやかに** … 素材は吸湿性や通気性の良いものにしましょう
- ⑤ **体調不調は事故のもと** … 体調が悪いと体温調節能力が低下し、熱中症につながります

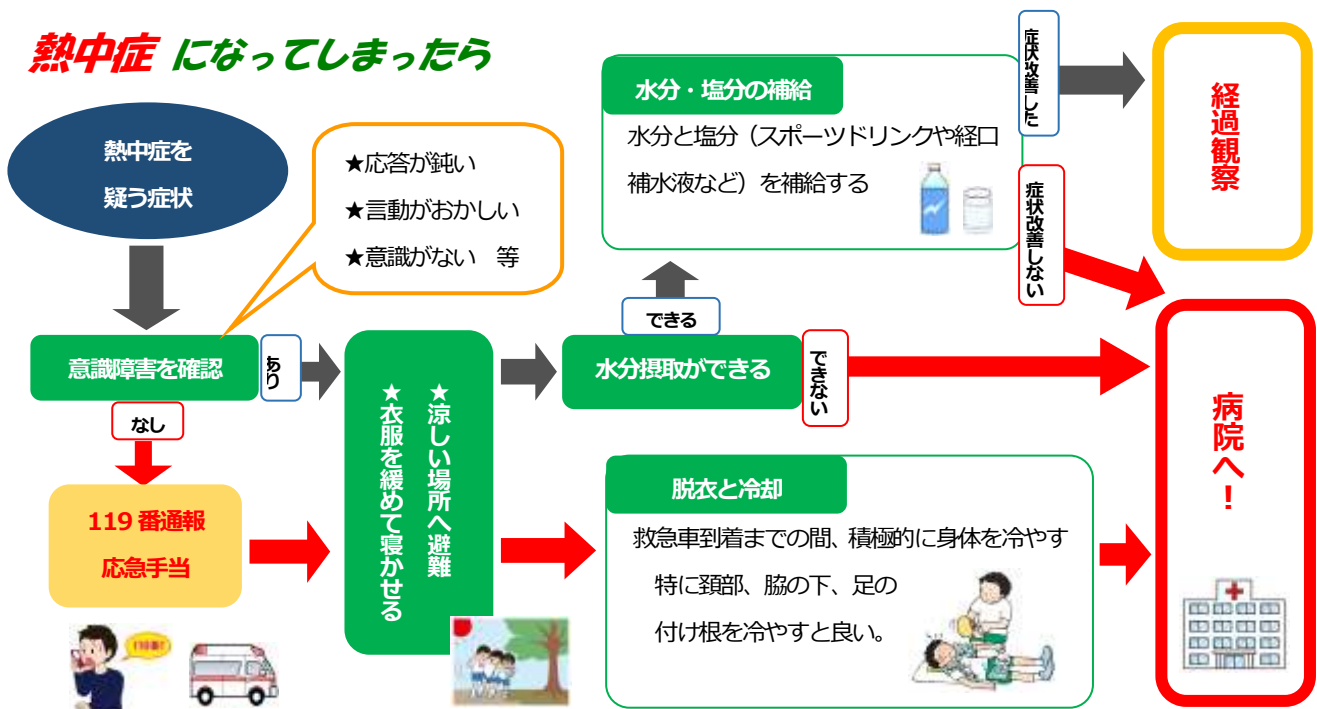
運動中の発汗量は1時間に20にも及ぶことがあります。このような多量の発汗によって脱水が体重の2%以上になると、運動能力や競技成績も著しく失われることとなります。したがって、運動中に汗によって失われた水分は適切に補給する必要があります。飲むタイミングとして「**喉のかわきを感じていなくても水分補給**」するようにしましょう。摂取する水分としては、5～15℃に冷やした飲料水がよいでしょう。補給する飲料の中身は、0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだものが効果的で一般のスポーツドリンクが利用できます。ただし、あまり糖質濃度が高くなると胃にたまりやすく好ましくありません。エネルギーの補給を考慮すると、4～8%程度の糖質濃度がよいでしょう。

#### ▶ 1時間あたりの発汗量の計算

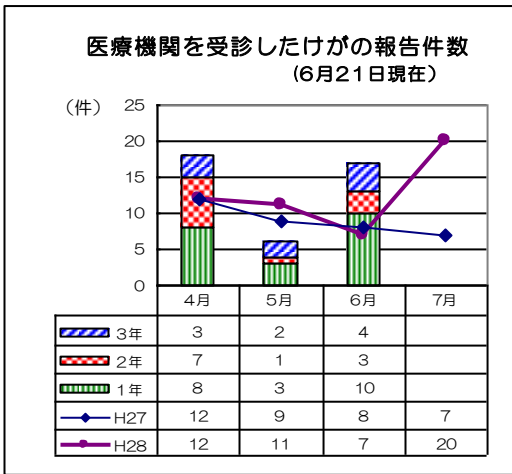
$$\text{発汗量} = \text{運動前の体重} - \text{運動後の体重} + \text{飲料水} / \text{運動時間 (時間)}$$



### 熱中症 になってしまったら



## \*\* けがの発生状況について \*\*

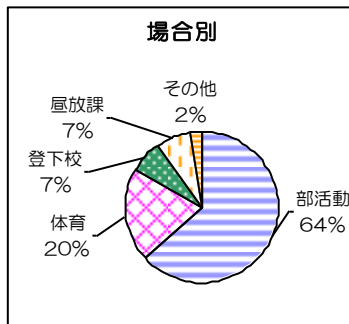
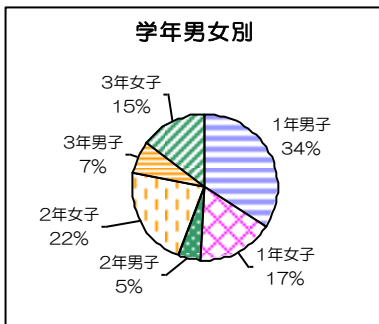


本校では、けがの発生が減らない状況が続いています。医療機関へ受診したけがは、今年度**41件**の報告を受けています。その内、約**65%**が部活動中のけがです。また、過半数が1年生で起きています。特に1年生男子が約**35%**と多いです。実際にけがをした生徒にけがの原因を聞いてみると、「**安全確認不足**」「**オーバーユース**」「**準備運動不足**」と多くの者が答えました。

昨年度、けがの発生が多かった部活では、準備・整理運動不足を重視し、今年度から改善したところ、けがの発生が激減しています。少しの心がけで、けがは減らすことができます。けがをしてしまうと、一生懸命練習した成果が台無しになってしまいます。部活内でしっかり話し合い、けがを未然に防げるよう

にしましょう！自分の行動を振り返り、けがの予防や再発防止に努めましょう！

また今月はクラスマッチ、9月には体育大会があります。準備運動をしっかりと行い、ルールを守って楽しい学校行事にしましょう！



## ♪ 保健委員が昼放課に換気の校内放送を流します ♪

暑い日が続き、エアコンの稼働が始まりました。廊下から教室に入った時に“もわっと”した不快な空気を感じたことはありませんか？

閉め切った教室で約40人の生徒が呼吸をしていると、室内の二酸化炭素がどんどん増えて、酸素が減ってしまいます。**酸素が不足すると気分不良、眠気、頭痛等の症状が出て学習効率が下がります。**感染症の予防等も視野に入れて、クラス全員で学習環境を整えましょう！

- ・常に**天窓は5センチ程度開けておきましょう！**
- ・**昼放課に音楽が流れたら、すべての窓を全開にしましょう！**



### — 効果的な換気方法 —

左の図のように一方側の窓だけ開けても十分な換気を行うことができません。右の図のように反対側のドアも開けることで部屋の空気がうまく循環し、効率の良い換気を行うことができます。空気の流れを意識して効果的な換気をしましょう！

