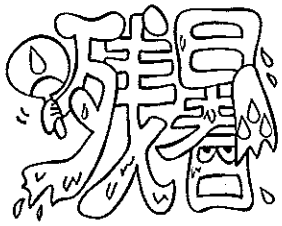
ほけんだより 9月

『熊本高校 保健委員会』
文責 上村
池邊

季節の変わり目に御注意！！

夏休み、皆さんは有意義に過ごせましたか？長かった夏もようやく終わりに近づき、だんだんと朝夕が涼しくなってきましたね。もうすぐ、食べ物がおいしい秋の季節がやってきます。食べすぎには気をつけましょう。

さて、この『夏』→『秋』と季節が移り変わるこの時期を健康的に過ごすために、注意することがあります。そのうちのいくつかを皆さんにお伝えします。



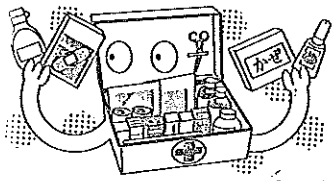
Topic1 (,,ﾟДﾟ)コ旦「夏バテに気をつけろよｺﾞﾙｱ」

「夏バテ」は、その名称から夏のみの病気であると思われがちですが、気候の変化が激しい今の時期にも多い症状です。人間の体は、高温・多湿な状態では体温を一定に保とうとしてエネルギーを消費します。健康な状態だとこの負担に耐えることができますが、特に負担が強い場合や、長引いたりすると体に溜まった熱を外に出すことが出来なくなります。この状態が続いて自律神経のバランスが乱れ、様々な症状が現れるのが夏バテです。また、ストレスや冷房による冷え、睡眠不足なども原因となります。夏バテの改善と予防には、基本的ですが「十分な休養」と「栄養補給」で体を休めることが大切です。特に水分補給が重要で、普通に生活をしていても１日 2～3ℓの汗をかくため、意識的に水分を取るようにしましょう。

Topic2 (´・ω・)「秋花粉症に注意しなよ」

「花粉症」といえば春、というイメージが強いですが、秋にも花粉症はあります。スギやヒノキなど、“木”の花粉によって起こる春の花粉症と違うのは、秋花粉症は、「ブタクサ」「ヨモギ」「カナムグラ」など、空き地や河川敷に群生している“草”の花粉が原因となることです。これらの植物は背の低い雑草なので、春のスギやヒノキなど樹木の花粉に比べ、飛散数は少なく、飛ぶ距離や飛ぶ期間も短いのが特徴です。そのため、これらの草が生い茂っているような場所には近づかないようにすれば、対策にそれほど神経質になる必要はないでしょう。「この時期になると毎年鼻水やくしゃみが出る」という人は、もしかしたら秋花粉症かもしれません。

このように、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に気をつけて、秋を楽しく過ごしましょう！



～運動を安全におこなうために～

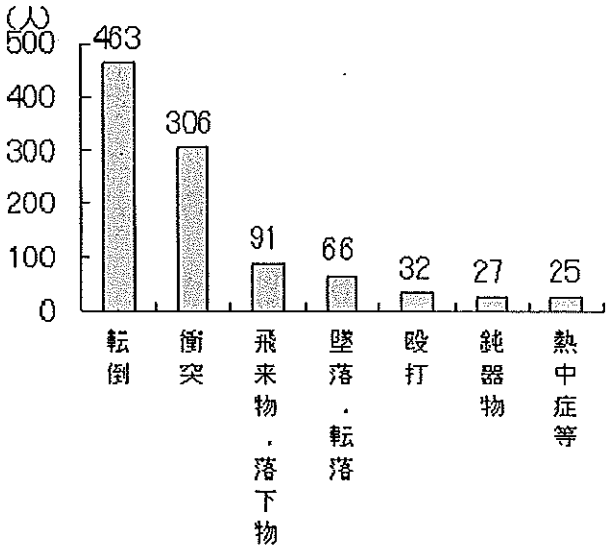
皆さん、毎年９月９日は救急の日です。月日の数字を見てもらえば一目瞭然ですね！

この「救急の日」は、救急業務及び救急医療に対して皆さんの理解と認識を深めていただくとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和57年に定められました。そこで、来週に控えた体育祭とからめて、運動を安全に行うためのマメ知識を集めてみました。

体育祭は一年の中でもっとも楽しい行事のひとつであるとともに、事故の多い行事でもあります。体調管理を含め、万全の状態で挑みましょう。

★運動中の事故について

体育祭は事故が多い行事です。そこで、参考までに学校の運動中に多い事故を調べてみました。なんと、**転倒と衝突による受傷で約３分の２に達しています。**



主な救急事故例

●小学校のグランドで運動中、馬になっていた人の背中から転倒した（女児・重症）

●運動場のトラックで、ランニング中に熱中症をおこした（男性・重篤）

●高校のグランドで、体育の授業中にゴールポストに激突した（男性・重症）

★ 体調管理について

前述のような事故にあわないためにも、ぜひ次の点に注意しながら、運動を行いましょう。

体調管理は確実に

激しい疲労時や発熱のあるときなどは、無理に競技に参加せず、また、高温環境下では、十分な休息時間と水分の補給を心掛けましょう。

指導監督者は、競技者の体調の把握や休息・水分補給に十分注意を払いましょう。

準備体操は十分に

競技開始前には、準備体操などウォーミングアップを十分に行い、いきなり激しい運動競技は行わないようにしましょう。

～こんな時には迷わず先生に連絡を～

意識が無いとき　呼吸困難があるとき　激しく頭が痛いとき　胸がいたいとき