

保健だより

多治見西高校・附属中学校 7月号 (7/4)

例年より早い梅雨明けとなり、30℃を超える暑い日が続いています。6月だけでも、熱中症で搬送された数は過去最多の4500人以上。コロナ禍のマスク生活で、熱中症になるリスクは高まっています。こまめな水分補給や、屋外で人と2m以上の距離を取れる場合はマスクをはずすなど、積極的に熱中症対策を行っていきましょう。睡眠不足の人や疲れが溜まっている人は、熱中症になりやすいので、疲れを溜めないように早く寝て、栄養をしっかりと摂るように心がけましょう。7月に入り、夏休みまで2週間ほどとなりました。楽しく充実した夏休みを迎えられるように、健康を意識して生活してくださいね。

その状態で運動すると...

☀️ 熱中症のキケンあり!

1 **キケン! 過度な運動**

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。

体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

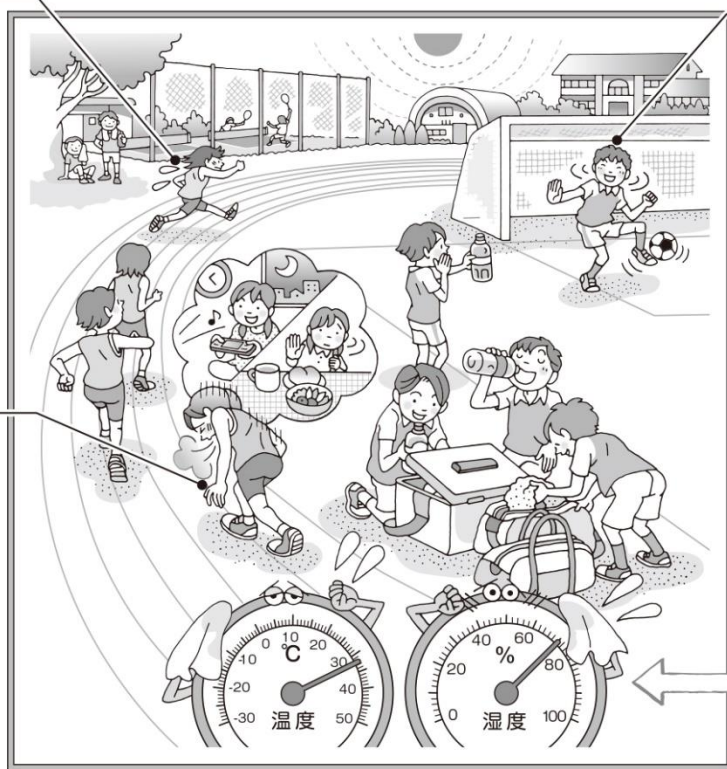
暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 **キケン! 体調不良**

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 **キケン! 水分・塩分不足**

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱 中症は “湿度” にも注目!

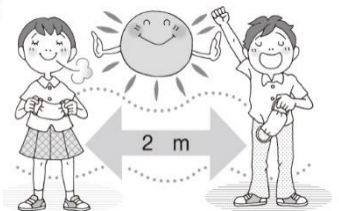
湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

! マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

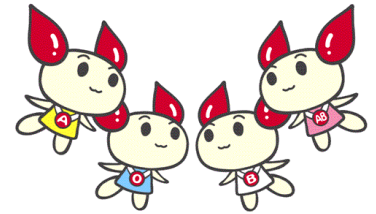
「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



7月は「愛の血液助け合い運動」月間

献血は命を救う身近なボランティア

けいけちゃん



献血を毎日呼びかける理由とは？



血液は人工的に造ることができません。

そして、長い間保存することもできません。(有効期限は4日～21日 ※成分により期間は異なります。)

また、献血に協力してくださる方の健康を守るため、献血回数や献血量にも上限があります。安定的に血液製剤を届けるために、日々多くの協力が必要です！



岐阜県における献血者数、10年で1万5千人減少



岐阜県では、10代から30代の献血者数がどんどん減っており、全国的にも最低クラス…。

岐阜県の医療機関で必要な血液は、県内で協力していただいた献血で確保しています。この先も安定した医療が受けられるように、若い皆さんの協力が必要です！



献血は、何歳からできる？



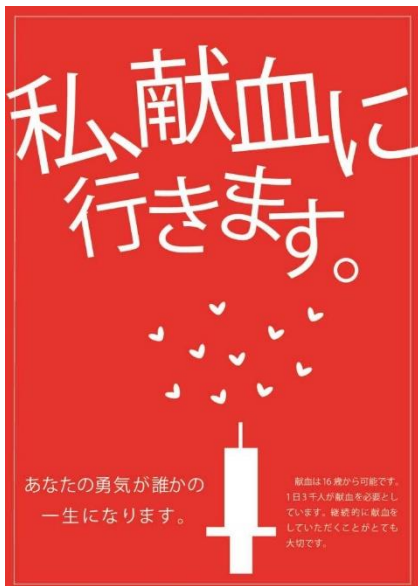
16歳からできます！

○200ml 献血は 16歳から

○400ml 献血は男性 17歳、女性 18歳から

※男女共に 50kg以上の人

○成分献血は、男女とも 18歳から



もっと詳しく知りたい方はHPへ

〈参考〉

○未来へつなく献血プロジェクトぎふ

<https://gifu-mirai-kenketsu.pref.gifu.lg.jp/>

○日本赤十字社 HP

<https://www.jrc.or.jp/donation/about/terms/>

○厚生労働省 HP

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_05321.html