



## 予防が大事！ 熱・中・症



梅雨明け間近になり、日ごとに暑さが増してきました。これから注意が必要なのが「熱中症」です。気温や湿度が高いときに激しい運動をしたり、室温の高い場所に長時間いたりすることで、体の中の水分が不足したり、体温の調節ができなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状が出ます。熱中症にならないための方法を身につけ、普段から実践できるようにしてください。

### 熱中症になりやすいのはどんなとき？

#### 注意が必要な**環境**の条件

##### ●気温や湿度が高いとき

発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。

##### ●急に暑くなったとき

梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。

##### ●風がないとき

汗が乾く時に体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいいため、体温調整がうまくできません。



#### 注意が必要な**身体**の条件

##### ●寝不足のとき

前日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。

##### ●朝ごはんを食べていないとき

朝食を抜くと睡眠中にかけた汗で不足した水分・塩分が補給できません。

##### ●下痢や発熱など体調不良のとき

下痢の時には体が脱水状態にあり、発熱の時に運動したりすると更に体温が上がってしまいます。

### 熱中症にならないために

- しっかり睡眠をとる
- 朝食をしっかり取る
- 規則正しい生活習慣で体調を整える
- こまめに水分をとる
- たくさん汗をかいたら塩分もとる  
(塩分も一緒にとれるスポドリがおすすめ)
- 運動するときは30分に1回は休憩する
- 体調が悪いときは無理せず体を休ませる

守れているかチェックしよう！

### 熱中症はF I R Eで応急処置

F

Fluid…液体（水+塩分）の経口摂取または点滴  
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。  
意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う

I

Ice…身体の冷却

衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る

R

Rest…運動の休止・涼しい場所で休む

涼しい場所（木かげなど。可能であれば冷房のある部屋）で休ませる

E

Emergency…「緊急事態」の認識・

119番通報

## ～ 性教育講演会を行いました ～

去る7月3日、前期生は菊池準子先生（食愛♥\*kitchen 主宰）を講師にお迎えし「性を学んで『性＝生』」と題して、後期生は坂本都志江先生（長野産婦人科助産師）に「いのちをみつめて」と題して、貴重なお話をしていただきました。講演後の感想をいくつか紹介します。



○性について知るの少し恥ずかしいことだが、「性＝生きること」なので、しっかり理解しないといけないと思った。思春期頃はダイエットや夜更かしなどをしてしまいがちだが、自分の成長を止めないようにきちんと生活しようと思った。体の成長には個人差があるので、他人について悪く言わないようにしたい。これから性への興味も湧いてくるかもしれないが、「心の変化なのだ。」

とあって、自分をしっかり受け止めたい。（1年女子）

○今回の講演会で、性についての正しい認識や人間の性の大切さ、望ましい異性との関わり方などについて理解することができた。私は「生きる」ことは「性と向き合うこと」であると考えた。今日の学びを、これからの生活に生かしていきたいと思う。（2年男子）

○性教育と聞いて、「今の自分には関係ない。」と思っていたが、講演を聴いて、『性』はしっかり学ばないといけないことだと分かった。そして、自分の体のためにも周囲の人に迷惑をかけないためにも、何をやるにもしっかりと責任を持ち、きちんと考えて行動していきたい。普段できない学びができ、よい経験になった。（3年女子）

○講演を聴き「責任を持てる大人になる。」と決めた。赤ちゃんが生まれる時は、周囲が皆、幸せそうな顔をしていた。私も同じように生まれてきたと思うと、とても幸せで、自分の子どもができた時にもそうしてあげたいと思う。坂本さんが体験したり聞かれたお話は、どれも印象的で心に残った。（4年男子）



○将来、医療系に進むことも少し考えているので、命の現場に立ち会うかもしれない。その時は、命の重さを感じ、より多くの命を救いたいと思う。大人になって子供ができたなら「自分が父親で良かった。」と思われるような父親になりたい。そして大切に育て命のバトンを繋いでいきたい。今日は自分の誕生日だったので、BGMとして流れた歌が、自分に歌ってもらっているような気がして嬉しかった。ちょうど17年前に母親が生んでくれたことに感謝し、これからの人生を、一生懸命生きていきたい。（5年男子）

○命について考えるよい機会になった。そして「お母さんの子供で良かったな。幸せだな。」と心から思った。また、助産師という仕事は、やりがいがあって素敵な仕事だなと思った。これからも自分の命と周りの人の命を大切にしながら、夢に向かって頑張っていこうと思った。（6年女子）

### ◆◆◆◆ 夏休みは治療の絶好のチャンスです ◆◆◆◆

4月からの健康診断で病気や体の異常が見つかった人には、早目の受診（検査・治療）を呼びかけています。せっかくの夏休み、病院通いはもったいない？本当にそうでしょうか。



すぐに受診して異常がないことが分かれば、不安を抱える時間を減らすことができるし、もし治療が必要だと分かった場合でも、早期発見・早期治療により、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。何を「充実」と捉えるかは人それぞれかもしれませんが、健康は確実に将来につながっていきます。あなたがつくる、あなた自身の“これから”を見据えて行動して欲しいと思います。