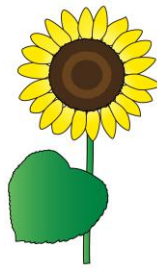


# ほけんだより

## 7月号



平成28年7月  
神奈川大学附属中・高等学校  
保健室



梅雨に入り蒸し暑い日もありますが、肌寒い日もあります。教室では、エアコンを使用し始めましたが、身体が冷え過ぎてしまい、体調不良を訴える生徒が多く来室しています。この時期は、暑さに慣れていないことによる熱中症や、エアコンの冷えによる体調不良に注意が必要になります。鼻や喉の症状が出る風邪も流行っています。

蒸し暑い日や涼しい日、朝晩と日中の気温の温度差もあり、体調を崩しやすい季節です。自己管理をしっかりを行い、暑くなる夏に向け、じめじめした梅雨の時期を乗り越えましょう。



## 感染症について



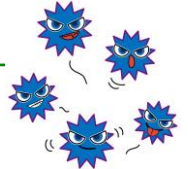
最近、少数ではありますが、「百日咳」「流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）」等の学校感染症の報告があります。校内で流行には至っていませんが、どこで感染するかはわかりません。幼少期だけの感染症ではありませんので、気になる症状が出ている場合は、早めに病院受診をしましょう。

### 百日咳



百日咳菌が原因です。短く激しいコンコンという咳が特徴です。夜間に咳が多く出ることがあり、咳が出始めると止まらないので眠れなくなります。中高生になると熱を伴わないことが多いです。幼少期に三種混合という予防接種を受けている場合も、効果は薄れてくる時期になりますので、感染する可能性はあります。熱はないが、長引く乾いた咳が続いている場合は早めに受診をしましょう。治療は、菌に効く抗生物質を飲めばすぐ治ります。

### 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）



ムンプスウイルスが原因です。昔は春から夏にかけて流行していましたが、最近は1年中みられます。片方の耳下腺が腫れて、その後もう片方も腫れてくることが多いです。押すと痛みます。耳下腺だけでなく、顎下腺や舌下腺が腫れる場合もあります。耳下腺の腫れと共に発熱を伴うこともあります。ムンプスウイルスは脳や分泌組織に結合し増殖しやすい性質があるため、全身に様々な合併症（無菌性髄膜炎、睾丸炎、卵巣炎、難聴等）をおこしやすいです。流行性耳下腺炎の予防接種は、任意なので、受けていないことが多いです。耳の痛みや口を開けると耳の後ろが痛い場合は、熱がなくても早めに休養をとりましょう。ムンプスウイルスに効く薬はありませんので、治療は、安静に休養を取るしかありません。熱が高ければ解熱剤、耳の痛みには冷やして対応をします。

学校感染症による出席停止について：登校してきてから指定の用紙に、保護者が記入をし、担任に提出します。

百日咳：特有の咳が消失するまで、または、5日間の適正な抗菌薬療法が終了するまで

流行性耳下腺炎：耳下腺・顎下腺または、舌下腺の腫脹が始まった後5日を経過し、かつ、全身状態が良好となるまで





# 熱中症について



ヒトの体温は、体内で産生する熱と、体表面から放散する熱のバランスによって一定に保たれています。運動をすると筋で大量の熱が発生します。熱放散は皮膚表面からの輻射、伝導、対流、蒸発によって行われます。高温環境では皮膚血管を拡張し、皮膚血流を増して熱放散を高めようとしませんが、輻射、伝導、対流による熱放散は効率が悪くなるため、汗の蒸発が主な手段となります。このような体温調節の過程で生理機能の調節がうまくいかなくなるのが熱中症です。

## 熱失神

皮膚血管の拡張によって脳血流が低下すると、めまいや失神が起こります。



## 熱疲労

水分補給が追いつかないと脱水になり、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、頭痛などが起こります。

## 筋けいれん

大量に汗をかいて水だけを補給した場合には、塩分が不足して、筋のけいれんが起こります。



## 熱射病

熱収支のバランスが崩れ、体温が異常に上昇すると意識障害が起こり、処置が遅れると多臓器障害を併発して死に至ります。

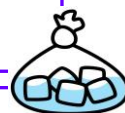


## 熱中症の予防



### 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと

運動はなるべく涼しい時間帯に行うようにし、休憩と水分補給を頻繁にとる必要があります。運動の合間に扇風機の風にあたる、砕いた氷を摂取して身体を効果的に冷やしましょう。



### 暑さに徐々に馴らしていくこと

身体が暑さに馴れていないと熱中症になりやすいです。急に暑くなったときは、短時間の軽い運動から始め、数日間かけて身体を馴らしましょう。

### 服装に気をつけること

軽装を心がけ、吸湿性や通気性のよい素材にします。防具を使用する剣道やなぎなたは、休憩の時に防具を緩めて熱を逃しましょう。



### 個人の条件を考慮すること

下痢、発熱、疲労、寝不足があるなど体調の優れない人、食事未摂取の人は、無理に運動はしないことです。体力のない人、肥満傾向の人は、特に注意をして運動をしましょう。



### 熱中症がおこりやすい運動

1位: 野球→練習時間が長くなりやすい・立っている時間が長い・ユニフォームなどが全身を覆うタイプ

ヘルメットや帽子をかぶるので・脳への温熱ストレスも高い

2位: サッカー→走ることが中心の運動



※どんな運動でも熱中症になる可能性があります。水分補給を心がけ熱中症にならないようにしましょう！！