

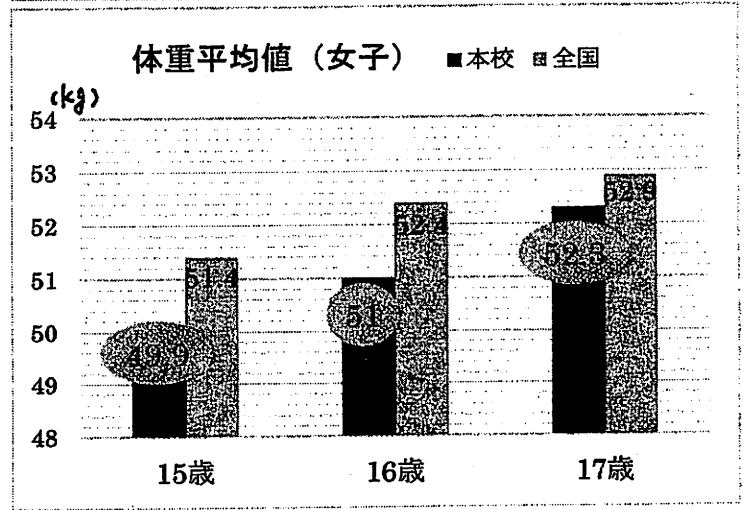
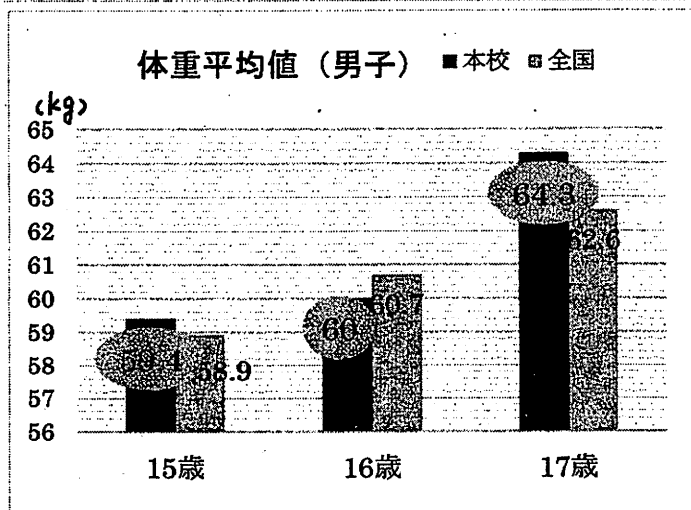
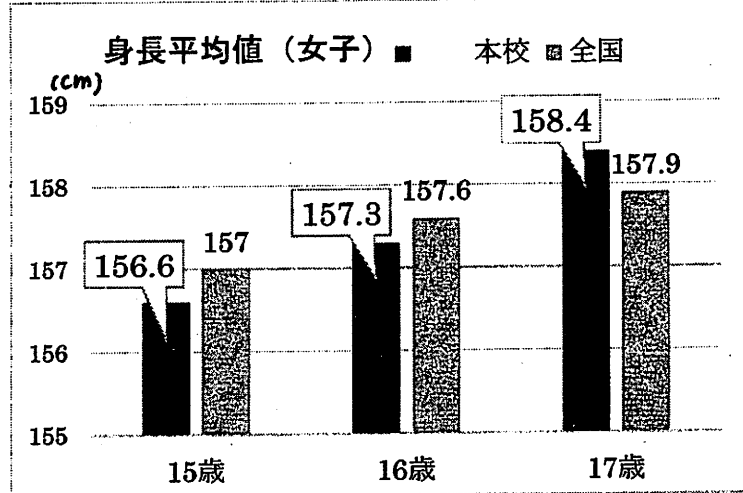
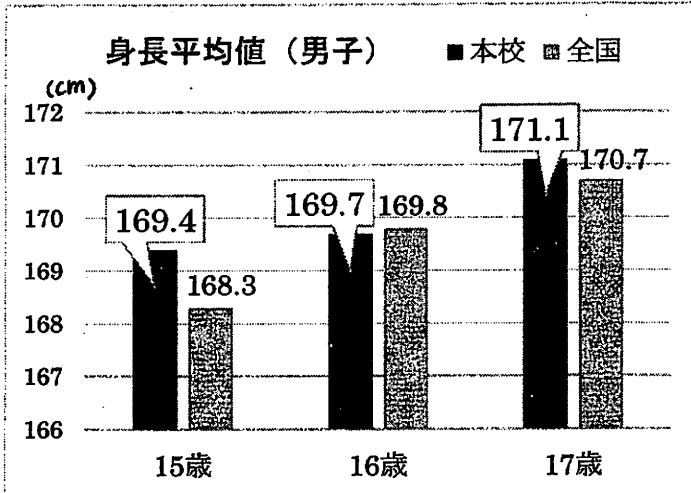
# 保健だより

2015. 6 No. 3 福島高校 保健室



今年度の定期健康診断は6月23日の内科検診④で全検診終了です。実施への協力ありがとうございました。各種検診の結果、医療機関での受診が必要との通知を受け取った人は、早めに診察を受け、報告してください。

## 平成 27 年度身体測定の結果より (全国平均値は平成 26 年度学校保健統計調査から)



### 体重は「自分基準」でコントロールする。

「体重」とは、あまり人に知られたくない情報かもしれませんが、そのデータ自体は、健康管理をするうえで重要な意味を持っています。学校でも個々人の体重変化から健康状態の異常を早期に見つけるためや、国全体で子どもの成長の状況を分析するためなどの理由から必ず測定します。

骨と筋肉とある程度の脂肪は、健康的に年を重ねていくために必要な財産です。まずは健康的な体重をしっかりと見据えて、大事な体の組織は減らさないようにしたいところ。平均値や他の人と比較をせず、「自分基準」で管理していただくことが大切です。

### 健康的な体重とは？

健康的な体重はBMI (Body Mass Index) を目安にします。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

- ・ 18.5 未満 低体重
- ・ 18.5 以上 25.0 未満 標準
- ・ 25.0 以上～ 肥満

日本のBMIの理想値は男性が22.0、女性が21.0です。この数値に近いほど「統計的に病気にかかりにくい体型」とされています。



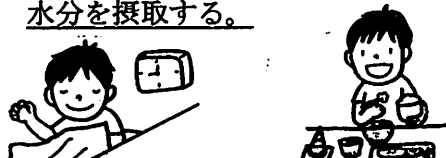
# 「新体力テスト」 熱中症の予防対策を万全に！！



6/25(木)に信夫ヶ丘陸上競技場にて「新体力テスト」が実施されます。  
天候によっては熱中症が心配されます。予防対策を万全にして臨んでください。

**< 体 調 管 理 >**

- 前日、睡眠を十分にとる。
- 当日、朝食は必ず食べる。
- 体調が悪い時（特に下痢や発熱の症状がある時など）は無理をして参加しない。
- 運動を始める前（喉が渇く前）にも水分を摂取する。



**< 持 ち 物 >**

- 飲み物（スポーツドリンク、水の場合は塩や梅干しを一緒に持参するとよい。）
- 帽子や日傘（日光を遮ることができるもの）
- 着替え（汗をかいた時。更衣室あり。）
- タオル
- 日焼け止め
- うちわ、保冷剤など
- 昼食・捕食

## 熱中症を予防する！ 効果的な水分の補給について

●少量ずつこまめに摂ろう



吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。

●塩分も摂ろう



汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。

●炭酸飲料は向きません



炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。

危険な状態は、


## 「汗が出ず、体温上昇」

高温環境にもかかわらず、汗が出ないということは、もはや汗も出せないような脱水状態か、脳が機能障害に陥り発汗の指令を出せなくなった可能性が考えられます。

人間の体は約60%~70%が水で構成されています。体重の1%程度の水分を失う(50kgの人で500ccの汗)と、のどの渇きを感じ、5%失うと、「頭が痛くなる」「頭やからだが熱くなる」「頭がくらくなる」「体全体がだるい」「気持ち悪くなる」「手や足がつる(びくびくする)」などの症状が出てきます。熱中症を軽くみてはいけません。意識の確認、身体を冷やす、水分の適切な補給、医療機関への搬送などの処置がすみやかに行われないと死に至ることもあるからです。

暑さに対する耐性(強さ)には個人差があります。熱中症の予防をしても具合が悪くなる場合もあります。不調を感じたら無理をせず活動をやめる決断が大切です。

## 熱中症は FIRE で応急処置

<b>F</b> luid	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「液体」(水分+塩分)の経口摂取 意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる</li> </ul>
<b>I</b> ce	<ul style="list-style-type: none"> <li>○身体の「冷却」 衣服を緩める/「氷のう」などを太い動脈が通る部位(首筋・わきの下・足の付け根)にあてる/水を口に含んで体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る</li> </ul>
<b>R</b> est	<ul style="list-style-type: none"> <li>○涼しい場所で「休息」 涼しい場所(可能なら冷房が使え部屋)で休ませる</li> </ul> 
<b>E</b> mergency	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「緊急事態」の認識 意識状態・体温のチェック/救急車を要請/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明</li> </ul>