

ほけんだより 7月

中部中保健室

7月になりました。今年は梅雨入りが例年より2週間以上遅くなったためこれから雨が増えていきそうです。梅雨の期間が短くなる分、短期間に集中して豪雨となる可能性もあります。このような状態は、梅雨明け後に猛暑となる恐れもあります。気温が高だけでなく、湿度が高い状態が続くと熱中症のリスクが高まるため注意しましょう。

『暑さを避ける、身を守る』

熱中症は命に関わります。これくらい大丈夫と過信しないように早めに行動しましょう。

体に熱がこもらないように、通気性がよく、吸湿性・速乾性のある衣服を着用したり、バランスのよい食事・しっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくったりすることも大切です。体調が悪いと感じたときは無理をせず休むようにしてください。

室内でも熱中症対策が必要です!

総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!

- 部屋の温度・湿度をこまめに確認する
 - 高温多湿ではないですか? (30.5℃ 70%)
- のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給する
 - 汗をかいたときは塩分も!
- 適切な室温(目安は28℃以下)に保つ
 - エアコンの除湿機能も活用しよう!
- 夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずに!

応急処置 ⚠️ 救急車を持っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は命に関わる危険な症状です。甘く判断してはいけません。

- ① 涼しい場所へ移動しましょう**
クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。近くにそのような場所がない場合には、風通りの良い日かげに移動し安静にしましょう。
 - 涼しい室内
 - エアコンが効いた車内
 - かげと風風通しのよい日かげ
- ② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう**
水枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおくことでも体を冷やすことができます。
 - 両側の首筋
 - わきの下
 - 足の付け根
 - 水
 - うちわ/扇子/ハンディファン
 - タオル
 - 氷枕 / 保冷剤
- ③ 塩分や水分を補給しましょう**
おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。
 - 水分補給例①: 水と塩
 - 水分補給例②: 水と塩分を含むタブレット
 - カフェインやアルコールは控える



もうすぐ夏休みです!家でゆっくりしたり、旅行に行ったり、勉強したりといろいろ計画を立てている人もいないのでしょうか。やろうと思っていたのにスマホを触っていたら時間がなくなってしまった…なんてことはありませんか?せつかくの夏休み、それで過ぎていってしまったらもったいないですね。

中部中の皆さんにはぜひ、身近にあるスマホやゲーム等から距離を置く『デジタルデトックス』をやってみてほしいと思います。夏休みはさまざまなことにチャレンジするチャンスです!デジタル機器から離れてなにか新しい挑戦や発見をしてみませんか?画面の外に素敵な出会いがあるかもしれません。

デジタルデトックスのススメ

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう!

こんな効果が!

- 睡眠の質がよくなる
- 目や脳の疲れがとれる
- SNSによるストレスが減る
- 別のことに時間を使う

SNSに振り回されていない?

SNSについて、どう思いますか?世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか?スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日生活を過ごすため、自分で自分を大切にしましょう。