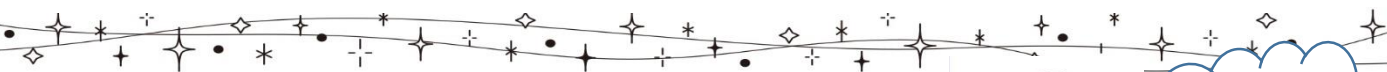




雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色といわれますが、海外では6色や5色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。

平年の梅雨明けは7月23日頃。梅雨明けまでの間、空にかかる虹が何色に見えるか、あなただけの「虹の色」を見つけてみると楽しいかもしれませんね。



6月に入ってから、「頭痛」で来室する人が増えています。湿度が高く、汗をかきにくく、蒸し暑い梅雨時の「頭痛」の原因として、「片頭痛」や「熱中症」があります。



最近の
保健室の
様子から

片頭痛

吐き気や嘔吐、光や音に対して敏感になる症状をともなって、ズキン、ズキンと拍動するような強い痛みが頭の片側や両側に生じ、生活に支障をきたすことがある頭痛です。

小学生で3.5%、中学生で5.0%の有病率という報告があります。

片頭痛対策の基本：規則正しいメリハリのある生活



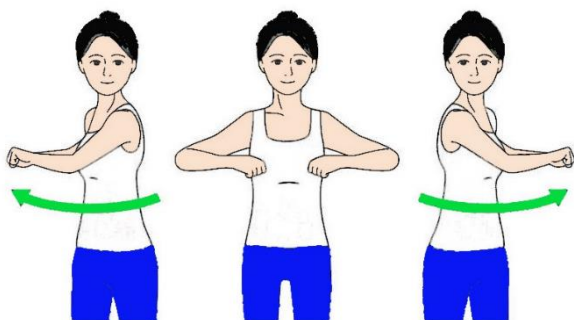
- ① 早寝・早起き・朝ごはん
- ② 寝すぎ、寝不足、長い昼寝に注意（自分にとって丁度良い睡眠時間をさがしましょう）
- ③ 誘因（片頭痛を引き起こす原因）の回避（光、音、においなど）
 - ・スマホ、パソコン、ゲームなどのブルーライトをさける（特に夜）
 - ・日光、明るすぎる照明をさける（帽子やサングラスなどをつける、カーテンで直射日光を遮る）
 - ・気温、気圧、天候に注意（高温多湿、雨、低気圧、台風など、早めに対策する）
 - ・ストレスをさける
- ④ 頭痛体操やマッサージ、適度な運動、姿勢に注意
- ⑤ 病院を受診（診断、鎮痛薬や予防薬の処方）



頭痛体操

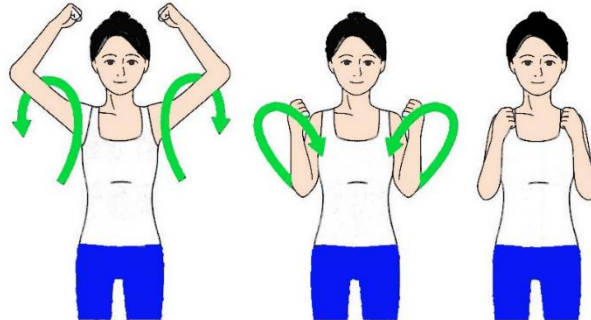
腕を振る体操

正面を向き、頭は動かさず、両肩を大きく回す



肩を回す体操

肘を軽く曲げ、肩を前後に回す



WHAT? 熱中症って何?



熱中症の5W1H

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことで。

めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、吐気・嘔吐、なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの?



人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮ふから熱を逃すことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かない、気温や湿度が高すぎて体が対応できない場合、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。



WHEN? いつなりやすいの?



- ・ 気温が高い日
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 風が弱い日
- ・ 日差しが強い日
- ・ 湿度が高い日



WHO? だれがなりやすいの?



- ・ 体調が悪い人
- ・ 普段から運動していない人
- ・ 暑さに慣れていない人
- ・ 急に激しい運動をした人

WHERE? どこでなりやすいの?



- ・ 運動場
- ・ 体育館
- ・ 風呂場
- ・ 閉め切った室内



How? どのように予防するの?

暑さを避ける・・・帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を調節する

こまめな水分補給・・・のどが渇く前に水分補給をする。

たくさん汗をかいた場合は、塩分や糖分も補給する。

無理をしない・・・疲れている、寝不足、下痢など体調が悪い時は無理せず休む。

服装を工夫する・・・風通しの良いゆったりとした服、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

白やパステルカラーなど、色の薄い服を選ぶ。下着を着る。

規則正しい生活・・・十分な睡眠をとる。1日3食しっかり食べる。

熱中症 重症度と対応



重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせ、首・わきの下・足のつけねなどを冷やしましょう！

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむらえり ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気m、おう吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは 119番	ただちに119番