

ほけんだより



高崎商業高校

定時制

R8.7.3



7月は梅雨が明け、本格的な夏を迎えます。

この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテや熱中症に気をつけてほしいときです。

こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り超えていきましょうね。



熱中症、引き続き嚴重警戒!!



熱中症は、「環境」「からだ」「行動」の3つの要因で起こると考えられています。

要因その1 「環境」

気温が高い・湿度が高い・風が弱い・急に暑くなった日・閉め切った室内



要因その2 「からだ」

寝不足などの体調不良・低栄養状態・脱水状態・高齢者や乳幼児



要因その3 「行動」

激しい運動や慣れない運動・長時間の外の活動・水分補給できない環境



これらの要因が重なると体温調節がうまくいかなくなり、身体に熱が溜まっていき体温が上昇→熱中症になってしまいます。

☆熱中症にならないために☆



こまめな水分補給



十分な睡眠



3食しっかり食べる



帽子、日傘の使用

○室内でも油断せず、エアコンなどで適宜温度調節をする。

○久しぶりに運動するときは、短い時間にする。

○体調の悪い時は無理をしない。



WHO が緊急事態宣言をした**エボラ出血熱**とは!?

エボラ出血熱は、**エボラウイルス**というウイルスが原因となる感染症です。
種にもよりますが致死率が 20~90%と高いのが特徴です。

潜伏期間は、通常は 2~7 日間（最長 21 日）とされます。



初期症状は、突然の 38℃ 以上の発熱 重度の頭痛 強い関節、筋肉の痛み
強い脱力感、倦怠感 酷いのどの痛み

発症後、しばらくすると現れる症状

咳、胸の痛みなどの呼吸器の症状 下痢、嘔吐などの消化器の症状
肝臓、腎臓機能低下などの多臓器不全 白血球、血小板数の減少
粘膜充血症状

さらに悪化すると、吐血、下血、皮下出血など体の複数箇所での出血症状が
表れることがある。

感染経路は、エボラウイルスに感染して発症している人・動物の体液（血液、分泌物、
排泄物など）、に傷口や粘膜が触れること。

予防・対策

根本的治療法がなく、予防接種もないため、各自で実践できる予防策の徹底が基本！
「石鹸での手洗い・アルコール消毒・野生動物に触らない」

土用の丑の日(今年は 7 月 26 日)



土用は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期とされ、夏の土用は「丑」

土用の丑の日にうなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代です。

江戸時代に主流だった天然うなぎは秋・冬が旬のため、夏にはうなぎが売れませんでした。

そこで困ったうなぎ屋が、蘭学者・発明家の平賀源内（ひらがげんない）に相談を持ちかけたところ、「本日 丑の日」という張り紙を店先に貼るよう勧められます。

もともと丑の日に「う」のつく食べ物を食べる風習があったことから、張り紙によってうなぎ屋は繁盛し、土用の丑の日にうなぎを食べる習慣が広まったといわれています。近年ではニホンウナギの漁獲量が減少していることから、絶滅を危惧して土用の丑の日にうなぎを販売しない店もあるようです。