



越谷南高校保健室

2024.7.19 発行

今年の夏は、最も暑かったといわれる昨年に匹敵する暑さになるおそれがあると言われていいます。夏休みに入っても、部活や補習などで学校に来ることがあると思いますので、いつも以上に自分の体調を気にかけ、ごはんを食べて、睡眠をとるということを意識的に行ってくださいね。また、体調の悪さを感じたときは無理をせず一旦休むということも大切です。やらないといけないこと、やるべきことと、健康のバランスをうまくとって生活ができるといいですね。

2・3ページ目は熱中症について記事を書いていますので、この夏を乗り切るためにもぜひ目を通して、実践してください。

健康診断結果通知書を配付します



今年度の健康診断結果一覧を配付します。各自、確認してください。

体調管理をするうえで、自分の身体の状態を知っていることや、自分の身体の変化に気が付くことは大切なことです。

異常所見がある人は、なるべく早めに医療機関を受診しましょう。異常所見がなかった人は、いつまでも健康を維持できるよう努めましょう。

○異常所見の詳細は、すでに配付している治療勧告書をご確認ください。

○「未受診」の項目がある人は、機会を作って医療機関を受診することをお勧めします。(その際にかかる医療費は自己負担です)

◎医療機関の受診が済んだ人は、「結果報告書」を保健室に提出してください。

肥満(痩身)傾向を計算してみよう

肥満度は、身長と対比して体重を評価する方法です。

①まずは身長別標準体重を求めましょう。

(身長別標準体重(kg)の算出方法) = $a \times \text{実測身長(cm)} - b$

身長別標準体重を求めるための係数(日本学校保健会 児童生徒等の健康診断マニュアルより)

	15歳		16歳		17歳	
	a	b	a	b	a	b
男子	0.766	70.989	0.656	51.822	0.672	53.642
女子	0.565	37.002	0.578	39.057	0.598	42.339

②①で求めた数値を使って肥満度を求めましょう。

(肥満度の算出方法)

= (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 $\times 100(\%)$

肥満度に基づく判定(日本学校保健会 児童生徒等の健康診断マニュアルより)

判定	痩せ傾向	普通	肥満傾向
肥満度	-20%以下	-20%超~+20%未満	+20%以上

※肥満度はあくまで目安の数値です。思春期後半の高校生は生殖器や脳など様々な器官が成熟する大切な時期です。栄養、睡眠をとってしっかりと体づくりをしていきましょう。

その他 学年ごとの実施項目について

【聴力】1・3年生のみ実施

【眼の疾病及び異常(眼科検診)】1年生のみ実施

【耳鼻咽喉頭疾患(耳鼻科検診)】1年生のみ実施

【結核(胸部エックス線検査)】1年生のみ実施

【心臓 臨床医学的検査(心電図検査)】1年生のみ実施

【その他の項目は】全学年実施しています。

熱中症は予防が大切！それでも熱中症になってしまったら…

この4月から「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まったことを知っていますか？過去に例のない危険な暑さにより熱中症による重大な健康被害が生じるおそれのある場合に備え、熱中症警戒アラートを一段引き上げた「熱中症特別警戒アラート」が創設されました。ニュースや天気予報などから情報を集め、適切な熱中症予防行動をとりましょう。（学校でも今年度から、運動部に熱中症指数計が配付されています。熱中症対策のために活用してください。）ただ、どんなに気を付けていても熱中症になってしまうことはありますので、もしものときに行動できるよう対応等を確認しておきましょう。

【熱中症の3つの分類】（参考：日本救急医学会熱中症分類 2015）

重症度	症状	応急手当例
I度	意識障害を認めない ・めまい、立ちくらみ ・生あくび ・大量の発汗 ・こむら返り、筋肉痛	<症状が改善している場合のみ、通常は学校で対応可能> 涼しい場所に移動させ、脚を高く上げて寝かせる。食塩を含む飲料等での水分補給。体局所の冷却。
II度	意識障害を認める ・頭痛 ・下痢 ・吐き気、嘔吐 ・倦怠感 ・虚脱感 ・集中力や判断力の低下	<救急搬送が必要> 涼しい場所に移動させ、衣服を緩めて寝かせる。食塩を含む飲料等での水分補給。全身の冷却。
III度	II度の症状に加えて、 ・高体温（深部体温40℃以上） ・意識障害 ・けいれん ・手足の運動障害	<救急搬送で医療機関での治療が必要> 全身の冷却を行い、一刻も早く深部体温を39度以下にする。



【熱中症5つ基本対応】

① 涼しい場所で安静に

冷房の効いた部屋など涼しい場所に移動させる。

② 衣服を緩める

体内の熱を放出し、冷たい空気があたるようにする。

③ 足を高く上げる

血液が心臓に戻りやすくするように、仰向けに寝かせて足を上げる。

④ 水分補給をさせる

経口補水液や生理食塩水、スポーツドリンクが適している。

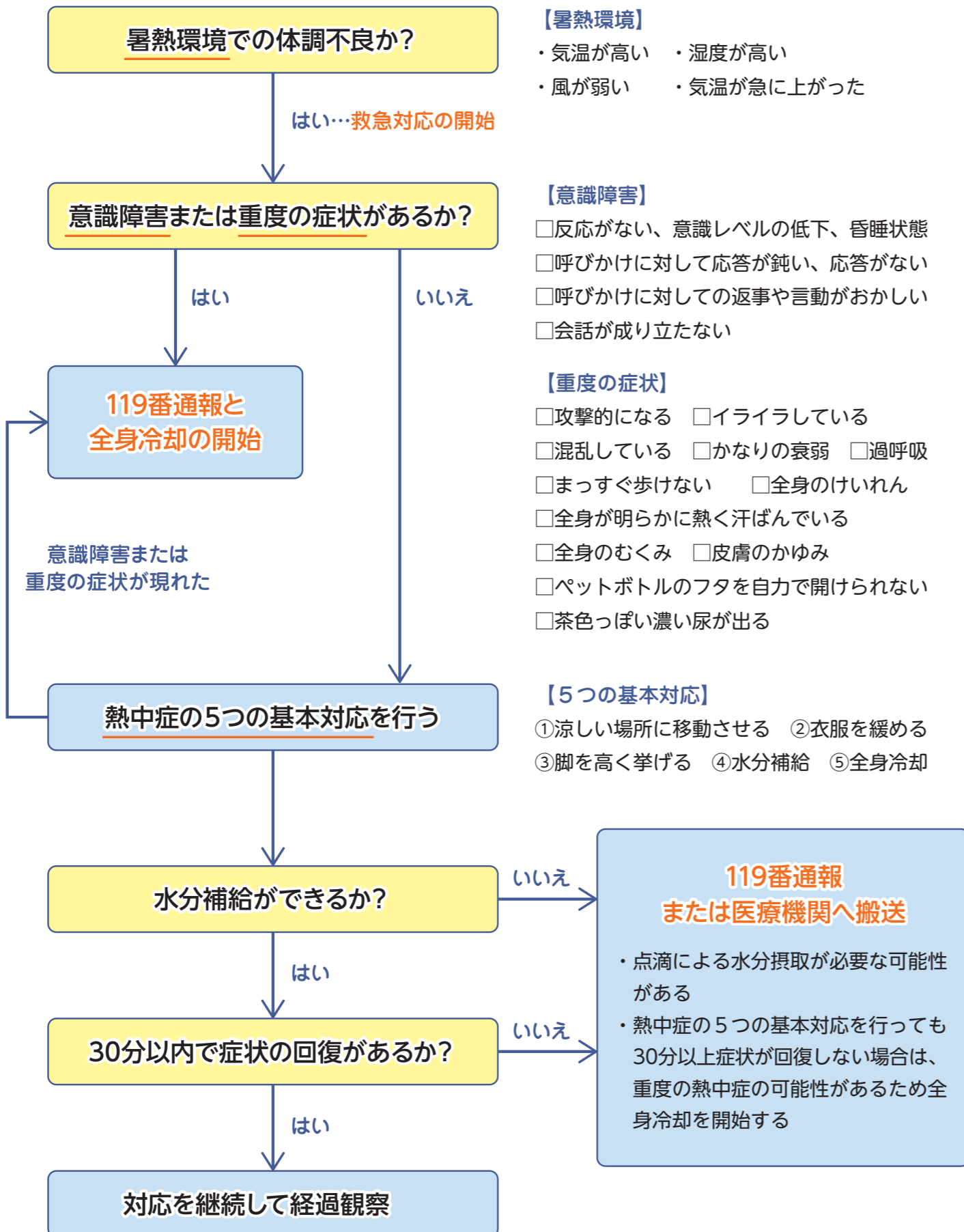
⑤ 全身を冷やす

アイスパックやアイスタオルを全身にあて、扇風機やうちわで風を送る。冷たい水やシャーベット状の飲み物などを飲むのもよい。



熱中症の対応フローチャート

行動が求められる場面 判断が求められる場面



【暑熱環境】

- ・気温が高い ・湿度が高い
- ・風が弱い ・気温が急に上がった

【意識障害】

- 反応がない、意識レベルの低下、昏睡状態
- 呼びかけに対して応答が鈍い、応答がない
- 呼びかけに対しての返事や言動がおかしい
- 会話が成り立たない

【重度の症状】

- 攻撃的になる イライラしている
- 混乱している かなりの衰弱 過呼吸
- まっすぐ歩けない 全身のけいれん
- 全身が明らかに熱く汗ばんでいる
- 全身のむくみ 皮膚のかゆみ
- ペットボトルのフタを自力で開けられない
- 茶色っぽい濃い尿が出る

【5つの基本対応】

- ① 涼しい場所に移動させる ② 衣服を緩める
- ③ 足を高く挙げる ④ 水分補給 ⑤ 全身冷却

119番通報 または医療機関へ搬送

- ・点滴による水分摂取が必要な可能性がある
- ・熱中症の5つの基本対応を行っても30分以上症状が回復しない場合は、重度の熱中症の可能性があるため全身冷却を開始する

重度の熱中症の対応（救急車が到着するまで）



冷却方法① 氷水浴法（簡易プール）



手順 ※4人以上での対応が望ましい

- 1 簡易プールに傷病者の全身がしっかり浸かるように水を張る。
- 2 傷病者をプールに入れ、全身（首から下）を浸からせる。
- 3 冷却中に意識を失うことがあるため、両脇にバスタオルを通して溺れないように支える。
- 4 水温を低く保つために氷を足し続け、プール内を適宜かき混ぜる。
- 5 可能な範囲で適宜、傷病者に水分補給をさせる。
- 6 傷病者が「寒い」と言う、または救急隊が到着するまで冷却を続ける。

準備する物

- 簡易プール ● ホース ● 大量の氷
- 水 ● タオル

冷却方法② 氷水浴法（ブルーシート）



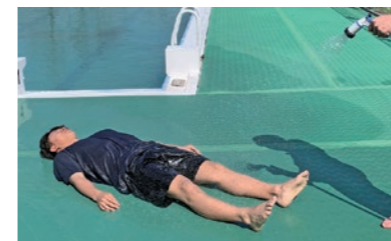
手順 ※4人以上での対応が望ましい

- 1 傷病者をブルーシートの上に仰向けに寝かせる。
- 2 4人でブルーシートの四隅を持ち上げ、水がたまるようにする。
- 3 ホースで傷病者に水をかけながら、ブルーシートに水をためる。この時、傷病者の目や鼻に水が入らないように注意する。
- 4 水がたまってきたら、氷を入れて水温を下げる。
- 5 可能な範囲で適宜、傷病者に水分補給をさせる。
- 6 傷病者が「寒い」と言う、または救急隊が到着するまで冷却を続ける。

準備する物

- ブルーシート ● ホース
- 大量の氷 ● 水

冷却方法③ 水道水散布法



手順

- 1 傷病者を安全な場所に仰向けに寝かせる。
- 2 ホースで傷病者の全身に水をかけ続ける。この時、傷病者の目や鼻に水が入らないように注意する。
- 3 扇風機、もしくは協力者がいればうちわなどで全身に風を送り続ける。
- 4 可能な範囲で適宜、傷病者に水分補給をさせる。
- 5 傷病者が「寒い」と言う、または救急隊が到着するまで冷却を続ける。

準備する物

- ホース ● 水 ● 扇風機またはうちわ

冷却方法④ 全身アイスタオル法



手順

- 1 クーラーボックスに大量の氷と適量の水を入れる。
- 2 タオルをクーラーボックスの中に入れて冷やす。
- 3 全身に2のタオルをあてる。タオルはすぐにぬるくなるため、何度も交換して冷たいタオルを全身にあて続ける。
- 4 扇風機、もしくは協力者がいればうちわなどで全身に風を送り続ける。
- 5 傷病者が「寒い」と言う、または救急隊が到着するまで冷却を続ける。

準備する物

- クーラーボックス ● 大量のタオル
- 大量の氷 ● 水 ● 扇風機またはうちわ