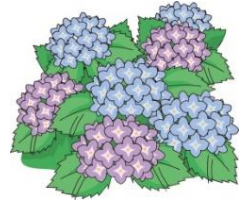


# 保健だより6月

令和5年6月21日(水)  
田名部高校 定時制保健室  
No.12

11日、青森県も梅雨入りしたと発表されました。梅雨の季節は、天気の良い日は蒸し暑く、雨の日や夜は肌寒く感じます。寒暖差の激しい季節になるので、調節できる服装で登校しましょう。これからは次第に気温も上がってきます。生活習慣を整え、暑さに負けない強いからだを今のうちから作っておきましょう。



## 梅雨の時期 「かくれ脱水」に注意!

マスク着用中も、口元が湿ってのどの渇きを感じにくくなり、水分摂取量が少なくなりがちです。こまめに水分補給を!

### 「かくれ脱水」とは?

脱水症の一手手前で身体に必要な水分が減っている状態をいいます。

汗をかいていなくても水分摂取量が減り、知らず知らずのうちに「かくれ脱水」になっていることがあります。

梅雨の時期は、湿度が高いため、汗がうまく蒸発せず、熱が体内にこもりやすくなります。



### 脱水状態のサイン

- 軽症** : □やのどの渇き  
倦怠感  
立ちくらみ
- 中等症** : 嘔吐  
脱力感  
めまい
- 重症** : 意識障害  
血圧低下  
頻脈 (100回以上/分)

やってみよう!

### 誰でもできる! 脱水チェック✓

- 親指の爪の先を押してみる  
→赤みが戻るのが遅ければ脱水傾向

指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。

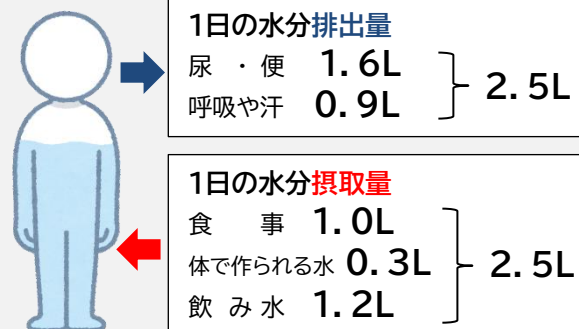


- 手の甲の皮膚をつまんでみる  
→3秒以上戻らなかったら脱水傾向

脱水症になると、皮膚の水分が減り、弾力性がなくなります。



### 飲もう! 1日1.2リットル!



人間が生きていくために必要な水分量は、1日2.5Lとされています。飲み水としては、1日1.2Lの摂取を心がけましょう。暑い日や運動をして汗を多くかく日は水分摂取量を増やしましょう。

# 「足がつる」こむら返りの原因は脱水？



梅雨から夏に増えるのが、寝ている間のこむら返り。いわゆる足をつる症状です。ふくらはぎを中心に足の指や土踏まずの筋などが突然突っ張るような痛みを伴う現象を言います。

## 「こむら返り」原因は？

一般的に、急に体を動かしたときや筋肉疲労が原因で起こりやすい症状ですが、水分不足や栄養不足、冷え、血行不良、急激な寒暖差等が原因で、睡眠中など体を動かしていないときに突然起こることもあります。

## 梅雨の時期、就寝中に多い？

梅雨の時期は蒸し暑く、多量の汗をかいたため、水分不足になりやすくなります。就寝中も、人は500mlもの汗をかいています。寝ている間は体もほとんど動かさないため、血行も低下し、足をつりやすくなります。



## こむら返りの対処法



ふくらはぎでこむら返りが生じた場合は、膝を伸ばして座り、足先を手で手前に引き寄せ、ふくらはぎの筋肉を伸ばします。

運動中などに立ちながら伸ばす場合は、こむら返りが生じた足を後ろにし、アキレス腱を伸ばすときのような体勢でふくらはぎを伸ばします。

**⚠️ 無理に伸ばすと、筋肉を痛めて肉離れを起こす危険があります。焦らず慎重にゆっくりと！**

## 暑い夏！マスクとの付き合い方について

令和5年3月13日以降、マスクの着脱については「個人での判断」が基本となりました。校内でもマスクをはずして過ごしている人が見られるようになってきています。中には、「特に変わらず、できるだけマスクを着用している」人や、「シーンに合わせてはずすようになった」という人もいます。

また暑い夏が始まります。感染症だけでなく熱中症にも気を付けて、マスク着脱の判断をしましょう。

○感染防止の目的だけではなく、

「外見」を気にして、マスクを着用し続けている現状もあるようです。

高温・多湿の環境下では、熱中症のリスクが高くなります。  
熱中症予防、コロナ対策、見た目…？  
何を優先すべきか、状況や環境に合わせてマスク着脱の判断をしましょう。

周りが着けているから

口元や表情を見られたくない

素顔をさらすのが恥ずかしい

