レインボー

２０１１
０８/２９
岡山操山高等学校
生徒保健委員会
広報班　１年・２年

気温が上がったり下がったりのこの夏、体調はいかがですか？今年は例年以上に早い時期から気温が上がり、6月以降、熱中症による搬送数が非常に多いとの報道が続きました。そこで今回のレインボーでは、熱中症について特集し、警鐘を鳴らしたいと思います。

熱中症とは・・・？

暑い環境において生じる身体の適応障害のことを熱中症といいます。
最悪の場合、死に至る可能性があるので、甘く見てはいけません！

＊熱中症の原因
- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い

＊熱中症になりやすい人
- ・水分が十分に摂れていない人
- ・肥満の人
- ・普段から運動していない人
- ・体調の悪い人

～哲道マニア（哲学オリンピック日本代表）２－７笹埜健斗君に熱中症について哲学的に聞いてみました（その２）～

Q. 笹埜氏にとって、熱中症とは何か教えてください！！
A. ……わかりました。まず私の最近の持論は、「世界は一種の物語であり、人生もまた然り」です。原理・原則にのみ従うわけでもなく、経験・慣習にのみ頼るわけでもなく、物語としてただ最高の続きを紡ぎ出すのみ、という考えです。そして「メメント・モリ」を覚えていますか。想像してください。あなたは毎朝自分に問い掛けます。「今日が最後の日なら、お前は今日をどんな一日にしたいのか」そして、毎晩問い掛けます。「今日は人生最後の日でも恥ずかしくない一日であったか」ほとんどの人が「No!」と答え、それが続けば、「何とかしなきゃ……」と考え始めるかもしれません。そんなことをして何の役に立つのだろう。そう思われても無理はないでしょう。しかし、私から見ると、これこそが私達一人ひとりの「小さな物語」の始まりです。この瞬間から、新たな物語が紡ぎ出されるのです。どうですか。この世界観からロマンが溢れてきませんか。

さて、熱中症は私の持論中のどこに当てはまるでしょうか。ここでは「『ストーリーブレイカー（物語の破壊者）』予備群」とでも言っておきます。私の「死」は、紛れもなく現世における私の物語の終点です。もし私が熱中症で死んでしまえば、私の（おそらく壮大な）物語は「熱中症」によって強制終了します。それでいいのか笹埜少年！　いやです。駆け足になりましたが最後に、節電を心がけることは大変善いことですが、熱中症には十分ご注意ください。

まず予防！　＊運動時には塩分を含んだ水分を摂ろう！

汗による水分・塩分の喪失を補うため、積極的に塩分を含んだ水分をとるようにしましょう！

でもどうやって？そんな方のために手作りスポーツドリンクの作り方を紹介します。

＊おすすめレシピ＊

- ・水　1リットル
- ・塩　小さじ半分（小さじ 1/2）
- ・砂糖　大さじ4と1/2

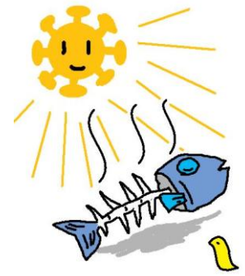
←この分量で混ぜるだけです。ペットボトルで作る場合は、コップに少し水を入れて溶かしてからペットボトルに入れると作りやすいと思います。ぜひ作ってみて下さい。

参考＊Wikipedia[経口保水塩]

もしも、熱中症になってしまったらー

熱中症の救急処置は、「FIRE」と記憶しておくとよいです。

F	(Fluid)	:液体（水+塩分）の**経口摂取**、または点滴
I	(Ice)	:身体の冷却
R	(Rest)	:運動の休止・涼しい場所で休む
E	(Emergency)	:「緊急事態」の認識・119 番通報



熱中症における臓器障害は脱水に伴う循環障害と高熱の両者によって引き起こされます。
臓器障害の抑止には水分補給と体温を下げることがキーポイントとなります。

質問コーナー

～今夏インターハイに出場した女子ハンドボール部主将
３－１国重茉衣さんに熱中症対策について聞いてみました　～

Q:熱中症を予防するために何をしていますか？
A:グラウンドに水をまく、首を冷やす、それからこまめに水分補給。
粉末を溶いたスポーツドリンクをマネージャーが用意してくれます。
ちなみに男子は塩をなめてますよ。それから、お互いに「顔　赤いよ」って声かけ合っています。
み～んなで体調管理しています！

Q:部活中、水分補給はどのくらいの間隔でしていますか？
A:30 分毎程度？必要ならいつ飲んでもよいことになっています。

ありがとうございました。「み～んなで」というところが結束の固い女子ハンド部らしくていいですね。

ここからが松柏祭準備大詰めですね。昨年は8月末～9月初旬のこの時期、体調不良による保健室休養者が増え、何度か担架が出動したそうです。熱中症対策は、なんといっても予防ですよ。自分の身体は自分で守るよう心がけましょう。操山生にとって勉強はもちろん大事ですけれど、睡眠不足などで体調を崩さないように、自分で調整しましょうね。もっちろん、宿題もきちんと提出できるように努力しましょ！

松柏祭と言えば・・・　★保健委員はこんなのするんで～すげかろぅーのコーナー★
今年の保健委員会の展示のテーマは**「病は気から健康は食から」**です。
操山生が何を食べているかが分かる、「操山生お弁当コンテスト」（ご協力ありがとうございましたっ）、噛むことの大切さ、食物アレルギー、そして食を通して社会を見るのコーナーまで、お腹いっぱいの品揃えとなる予定です。保健委員も皆さん同様頑張って準備しているのでぜひ来て下さい。
毎年恒例「人間ドックコーナー」も設置しますよーーーーーーーーーーーー！
恒例の楽しい肺活量測定♪身長・体重・体脂肪・血圧♪　に加え、グッと咬みしめる力を測定する咬合力計も初お目見えですーーーーーーーーー！

操山生みんなの松柏祭♪その土台は安全＆健康です。ひとりひとりの心がけが大切ですよね。