

# ほけんだより 8月

浜松東高校  
保健室  
R6. 8. 5  
第5号

1学期が終わり、夏休みが始まりましたね。夏休みはどのように過ごしていますか？生活習慣は乱れていませんか？まだまだ夏休みは続きます。熱中症や感染症の対策をしっかりと行いながら、それぞれの夏休みを楽しみましょう！

## あなたは大丈夫！？ 熱中症対策

### 熱中症対応講座を行いました

静岡県内でも特に静岡市では国内で初めて気温が40度を超え、全国ニュースになっていました。また、保健委員が測ってくれている暑さ指数（WBGT）も厳重警戒以上の数値の日が多く、熱中症の危険が高まっています。

そこで、暑い場所で活動する部活動の生徒に向けて、7月22日に熱中症対応講座を行いました。上石田出張所職員の方々をお招きし、熱中症になった人への対応について学びました。今回の講座で学んだことの一部をみなさんにも共有したいと思います。



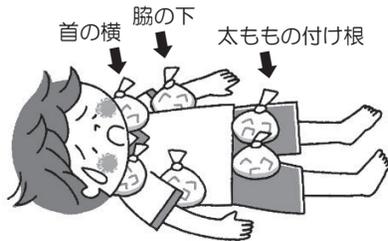
## 対応方法！ 熱中症は、適切な対応をすることで重症化を防ぐことができます。もしもの時のために対応方法を知っておきましょう。

### ① 涼しい場所に移動する

まずは冷房が効いている涼しい部屋や、日陰、風通しの良い場所に移動しましょう。

### ② 体を冷やす

熱中症になってしまったときは、熱くなった体を冷やすことがとても大切です。体を効率良く冷やすために、太い血管が通っている首の横、脇の下、太ももの付け根に氷を当てましょう。



### ③ 衣服を緩める

ベルトを緩める、シャツのボタンをはずす、靴下を脱がすなどして衣服を緩めましょう。

◎適宜、水分・塩分を摂らせましょう。

◎意識がない、様子がおかしい（自分の名前や現在地がわからない、言動がおかしい、もうろうとしているなど）、水分を自分で摂ることができないなどといった場合はすぐに近くの大人に伝え、救急車を要請しましょう。



### チェック

部活動に配布した熱中症記録簿の中に「熱中症記録用紙」が挟まれています。部活動中に熱中症になってしまった人がいたら、熱中症記録用紙に書かれているフローチャートを参考にしながら対応をしてください。

### メモ

## 『映像通報119』を知っていますか？

浜松市では令和6年4月1日午前9時から運用開始されました。「映像通報119」は、119番通報をした際にスマートフォンを使用して消防指令センターに映像を送信して状況を伝えることができるというシステムです。119番通報を受け、消防指令センターが必要と判断した際に、依頼される場合があります。

このシステムは

「災害状況を映像で送ることができる」

「位置情報を共有できる」

「必要に応じて消防指令センターから応急手当の動画を送ることができる」

といった機能があります。あまり使うことはないかもしれませんが、こういったシステムもあるということを知識として知っておいてください。

詳しくはこちら

→ 浜松市消防局映像通報システム  
(映像通報119)の運用開始について

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/hfdjoho/20240101.html>



## 重要！ 塩分も摂ろう！

水分を摂ることはとても大切なことです。しかし、暑い中で汗をかくと水分だけでなく、塩分も体外に排出されてしまいます。体から出て行った塩分は水分だけでは補えません。水や麦茶に少し塩を溶かしたり、塩分が含まれたタブレットを食べたりして、塩分も意識して摂取しましょう。詳しくは、裏面をご覧ください。



ある先生が授業内で発行している、おもしろい冊子を拝見しました。今回このうち“死んだらどうなるか”を記した号を元を書いてみます。

この号では、科学と宗教の両方から“死”を考えています。一般的に科学界隈では、死後の世界などは否定されがち。でもかたくなに霊を否定することで有名な科学者が、実は裏では「科学で説明できないこともある」と、吐露していたりいなかったりする昨今。実際の所、どうなんだろうね！なんかワクワクしませんか!?ここで、私の体験を紹介します。

13年前、妻は4年間ほど脳腫瘍と闘いましたが、闘病中に起きた様々な体験から、私は超能力の実在を疑いません。また、今26歳の長女が先天性難病の障害者で、いわゆる“見える”人です。妻の病気で小5から施設暮らしですが、共に暮らした11年間は不可思議体験の連続でした。その暮らしした家もまた土地の障りで、説明不可能な出来事が様々に…

そんな中で、それらとは全く関係ない話を一つ。

今、完全室内飼いの猫がいて、以前は庭に犬もいました。どちらも私が連れてきた保護犬猫で、どちらも名前を“えんじ”といいます。でも紛らわしいので、猫をえんじにゃん、犬をえんじわんと呼んでました。にゃんは普段はかみさんの足下で寝ますが、冬の間は深夜に毎晩、私の布団にもぐり込んできます。わんの主は父だけど、三重県まで引き取りに行ったのは私。それを恩義に感じてか、わんは父より私になつていました。

2月のある夜、寝ようとするのにゃんが、なぜか最初から布団に入りたがりました。珍しいなと思いながらいつも通りに入れてやると、普段は私の横に寝転がるのに、この時はいきなり横からお腹の上に乗って来ました。

「え？」

と思う間もなく、にゃんは長々と手足を伸ばして、思いつきお腹の上に覆いかぶさって来ました。まるでにゃんにワールドされて3カウントです。その瞬間、わかったんです。

以前はよくやってたこの仕草、間違いなく

「お前、えんじわんか？」

にゃんはこちらをちらっと見て、「ニヤツ」と…返事したのか？

これが、えんじわんが亡くなった2週間後の事。別れが辛い父がようやく埋葬した日の夜に起きた出来事です。にゃんを飼い始めて今13年ですが、にゃんがこんなかわいいことをしたのは、後にも先にもこの一回だけ。そして、この仕草を頻りにやってたのは、にゃんではなくわん。どう考えても、にゃんにわんが乗り移り、私に最後の挨拶をしに来たと思えません。最後まで忠義を通す、出来たわんわんでした。

今は妻も亡く、長女もいない。あの怖い家も手放したので、平穏な日々。でも私は引き寄せ体質らしく、長女と無関係に色々あったし、引き寄せちゃうので夏の野宿でも…。今では残念なことに、普通に聞く怪談話や心霊動画には恐怖を全く感じなくなりました。実体験に敵うモノは無いです。

私の体験を科学で説明することはできませんが、全て間違いなく私に起こった事実。これを死後の世界が存在する証だと考えるのが、私にとっての真実。でも、それを信じない人には、ただの偶然か勘違いにすぎない。つまり、たとえ事実が1つでも、考え方や解釈の仕方による“その人にとっての真実”は、人の数だけあると思うのです。作家A・C・クラークが『充分に発達した科学は魔法と見分けが付かない』と言っています。その言葉通り、かつての魔法は、現代の常識。遠い未来では、死後の世界は解明されているかもしれません。

ところで日本は昔から、八百万の神様が住まう国。路肩の石にさえ神様を宿らせることが出来る精神性を持った国です。これはそのままモノを大切に扱う心に繋がっているはず。はずなんだけれど…。人が作ったモノは大切に扱うと長持ちするし、家など無人になるとあっという間に廃墟になります。これも、事実です。

みんなは、どう思いますか？



岡'sレポート 清掃小野田先生 より

7月22日に、熱中症対応講座を開きました。昨今あまりに暑く、熱中症の危険性が特に高いことを受けての開催です。参加は、運動部のマネさんが中心でした。繰り返し練習するのが大切なので、部員にシェアしたり脳内でヴァーチャル練習しておいて、いざという時はみんなで助け合ってください。もっとも、披露しないで済むのが一番良いですけどね。

さてこの熱中症ですが、保健日より表面にあるように、ただ水を飲めば良いと言うことではありません。水中毒という言葉を知っていますか？汗で排出されるのは水分だけではな

く、塩分や様々なミネラル分も失われます。それを補給しないで水ばかり飲んでいると、特に塩分が低下することで低ナトリウム血症を発症することがあります。主な症状はめまいや頭痛、下痢や頻尿などで、悪化すると吐き気や嘔吐、意識障害、呼吸困難等が起こり、最悪死に至る場合もあります。塩分チャージなどのタブレットも取りながら、上手に水分補給してください。また、熱中症は予防が最も重要です。水分摂取以外にも、しっかり食べたり規則正しい生活を送ることが、一番の予防です。

教育相談便り Yamada-voice

睡 ~Shui~ 睡眠を知る ~入浴と深部体温~ 質の良い眠りのために ~

眠気と直腸の体温「深部体温」は深い関係にあります。深部体温は体内時計による覚醒レベルと連携しており、夜9時くらいをピークに下がり始めます。1日の中で深部体温が最も高くなるのは寝る前で、その後徐々に下がっていきます。皮膚体温は深部体温より3~5℃高く、この2つの体温差が減少し体外への放熱が起きることで、それに依りて眠気がおとずれます。就寝直前の入浴は眠気を感じにくくなるので、ぬるめのお湯につかりましょう。

就寝1~2時間前には入浴を済ませましょう。入浴で深部体温を上げることは、スムーズな入眠のために効果的です。心身をリラックスさせる働きを持つ「副交感神経」の活動が優位になります。



次回のカウンセリング予定日 → 9月10日(火)、25日(水) 13:00~

1週間前までに担任または教育相談係(名倉)まで申し出て下さい。保護者の皆さんも是非御活用ください。