

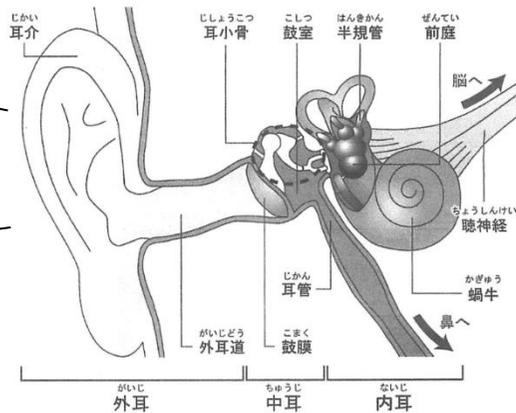
大阪市立柴島中学校 保健室
令和6年7月5日 NO.4

6月下旬から梅雨入りし、気温も湿度もとても高く、外は天然のサウナ状態……。毎日じめじめ、ムシムシして、過ごしにくい日が続いています。梅雨入りと同時に柴島中では、頭痛に悩まされる生徒が増えたように思います。気圧の変化によって頭痛が起こることもあり、頭痛や吐き気、目の痛み、倦怠感などの症状が出ることもあります。

頭痛のタイプも人それぞれ。自分がどんな時に頭痛が起きやすいのか、何をすると楽になるのか等、自分に合った対応方法を知っておくことで、少しは過ごしやすくなるかと思えます。困ったことがあったら森まで相談してくださいね。



耳の中はこんな風になっているよ！



音楽を聴く時、動画を見る時等、イヤホンを装着している人をよく見かけます。

今やワイヤレスイヤホンが主流となってきていますが、みなさん、長時間着用していませんか？（実際に、先週のテスト期間、勉強をするときに着用していて、気が付いたら7時間も着けていた…という人も。）

今のイヤホンは、ゴムやシリコン等が使われていて、しっかりと耳にフィットすることで音漏れを防いだりしますが、イヤホンの装着時に、耳（外耳）がこすれて小さな傷ができたり、長時間着用することによって、耳の中が高温多湿となり、外耳道でカビ等の菌が繁殖することもあるとか…。

ひどくなると、痛み、かゆみ、耳だれの症状がでるようになり、**難聴の原因**になることもあります。ワイヤレスイヤホンは重さも感じず、着けていることも忘れがちですが、長時間の着用には注意しましょう！



寝苦しい夜に試してみよう！

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



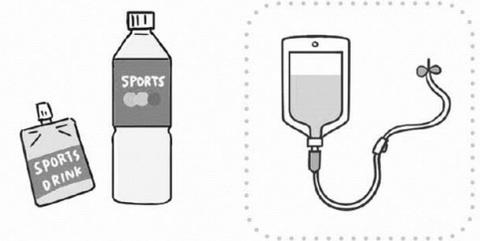
寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）

熱中症の応急処置は



F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



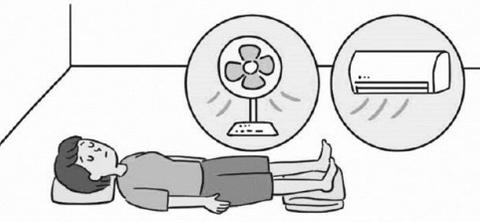
I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

