



# ほけんだより 7・8月合併号



いよいよ皆さんが待ちに待った夏休みがやってきます!! 沢山遊んで、勉強をして…計画はバッチリですか?  
6月から続く猛暑もまだまだ続きますが、すでに夏バテ気味の人もあるのではないのでしょうか。夏休みを健康に過ごして、元気に2学期がスタートできるよう夏休み中の健康生活 Point をおさらいしましょう☆

さて、1学期中から注意を促していた“**熱中症**”は、夏休み中特に注意したい病気です!!

熱中症は炎天下での運動によって起こるというイメージが強いですが、屋外だけでなく、熱のこもった室内でも起こるので注意が必要です!!

## 熱中症ってどんな症状が出るの??



めまい 顔のほてり  
こむら返り (足がつる)  
だるさ 吐き気  
高温

これらを  
ふまえて

## どんな時に起こりやすいの??



気温が高く 日差しが強い日  
湿度が高い日  
急に暑くなった日

室内でも熱中症になるよ!!

その状態で運動すると…

## 熱中症のキケンあり!

な事例を見てみよう!!

夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れず!



### 1 キケン! 過度な運動

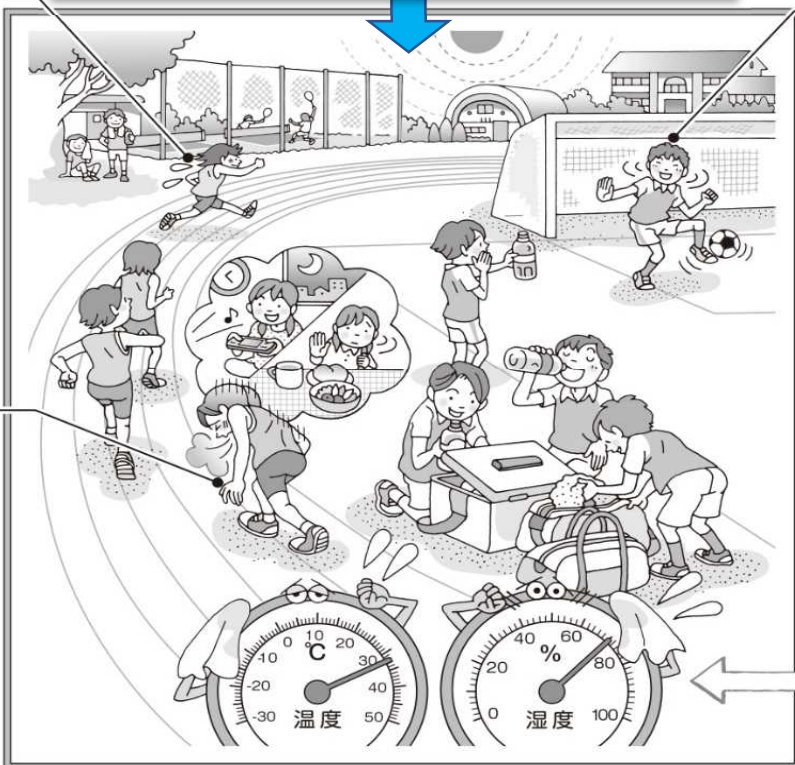
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。  
体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

### 2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。  
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



### 3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。  
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

### 熱中症は“湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。  
気温が過ごし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

気温	WBGT	熱中症予防運動指数
35℃以上	31℃以上	<b>*危険*</b> 運動は <b>原則中止!!</b>
31~35℃	28~31℃	<b>*嚴重警戒*</b> 激しい運動は中止(10分おきに休憩・水分補給)
28~31℃	25~28℃	<b>*警戒*</b> 20~30分おきに休憩・水分補給
24~28℃	21~25℃	<b>*注意*</b> こまめに水分・塩分補給
24℃未満	21℃未満	<b>*ほぼ安全*</b> 適宜水分・塩分補給

活動場所によって変わるので、活動場所の計測器を要チェック!!  
**熱中症警戒アラート**発表の有無も確認してね!



運動前にWBGT(暑さ指数)のチェックを!



# 熱中症は対策をすれば100%予防できる病気です!!

一度熱中症になると、本調子に戻るまで長いと1か月もかかってしまいますよ!!

## 熱中症予防のポイント



のどが渇かなくてもこまめに水分補給(一気飲みは効果が薄いよ!!)



塩分をとる(塩分タブレットや塩飴を運動前に水分と一緒に摂取しよう!) ※摂りすぎには注意を!



帽子をかぶる



白色などのゆったりした服を着る(衣類で体温調節!)



保冷剤や冷タオルで首元(太い血管があるところ)を冷やす



エアコン等で温度・湿度を調整する

## 熱中症の症状



もしも症状が出てしまったら...

## ~応急処置の合い言葉・FIRE~

**Fluid**  
水分補給

冷たい水、スポーツドリンクなどを自分で飲ませる

無理に飲ませるのはダメ

**Icing**  
冷却

- 涼しい場所に避難する
- 衣服をゆるめる
- 氷のうで冷やす

ぬれタオルを反ひに当て、うちわであおぐ方法もあります

**Rest**  
安静

脳への血流を確保するため足を高くする

**Emergency**  
119番通報

自力で水分補給できないときや意識がおかしい場合はすぐ119番通報



夏休み中も、夏バテせず元気に過ごす為には、普段の学校生活と変わらない生活リズムを守るようにしましょう♪すでに乱れている人は、これを機に規則正しい生活を意識して実行してみましょう!!リズムが整うと、体の中から元気が湧いてきますよ!



## 熱中症に注意!

### 水分補給を



### 水分補給は...



運動(汗を沢山かいている等)時にスポーツドリンクで水分補給をするのは、脱水予防としてGoodです!!しかし、常にスポーツドリンクだけで水分補給をしているとむし歯や肥満、倦怠感(だるさ)等の原因にもなるので、通常時は麦茶や水(砂糖不使用の飲み物)をメインに水分補給をしましょう!状況に合わせた飲み物を選び、適切に水分補給・熱中症予防をしていきましょう!何事も、適切な量があることをお忘れなく!!

## ~保健室からのお願い~



### ①治療のチャンス

休みの間にむし歯や視力等の受診・治療を済ませておきましょう! ※特にむし歯は放置していても治らず、いざという時に痛くて本領発揮できないということがないように、早めに治療してもらいましょう!!

### ②健康管理

毎朝自分の健康観察(検温含む)を継続して、体調変化に注目していきましょう。少しでも不調な場合には、無理をせず、自宅で休養するようにお願いします。

### ③基本的な感染対策

新型コロナウイルスだけでなく、溶連菌や手足口病等様々な感染症が流行しています。手洗い・手指消毒・適切なマスクの着用等、基本的な感染対策を状況に合わせて行っていきましょう。

#### 夏に気をつけたい感染症



### ④陽性連絡

新型コロナウイルス陽性になった場合は、夏休み中もtetoruで連絡をお願いします。