



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い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

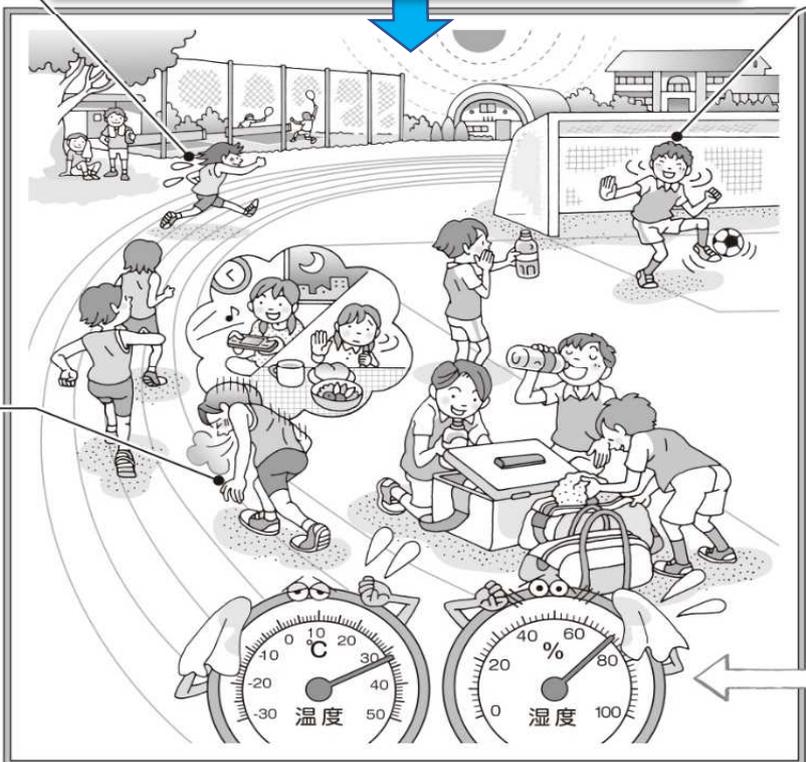
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

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	*危険* 運動は 原則中止!!
31~35℃	28~31℃	*嚴重警戒* 激しい運動は中止(10分おきに休憩・水分補給)
28~31℃	25~28℃	*警戒* 20~30分おきに休憩・水分補給
24~28℃	21~25℃	*注意* こまめに水分・塩分補給
24℃未満	21℃未満	*ほぼ安全* 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



白色などのゆつたりした服を着る(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



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

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

●脳への血流量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。