

保健だより

熱中症予防号

令和4年6月20日
蟹江北中学校 保健室

熱中症を予防しよう！！熱中症ゼロへ！！

熱中症は正しく対策をおこなうことで熱中症を防げます。熱中症の原因や対策について知り、自分でできる予防を行いましょう。ご家庭でも熱中症予防のために、毎日、朝ご飯を食べさせることや睡眠を十分に取らせるなど対策をお願いします。

熱中症のリスクが高くなる3要因

環境



- ・日差しが強く、気温が高い
- ・湿度が高い ・風が弱い

急な暑さや気温の変化に体が対応できず、体調を崩します。

からだ



- ・風症状のあるとき
- ・寝不足のとき
- ・朝ご飯を食べてないとき

食事や睡眠が不十分である場合や風邪や下痢で脱水状態になっている場合は熱中症のリスクが高くなります。

行動

- ・激しい運動 ・長時間の運動
- ・水分補給がしにくい

運動場だけでなく、体育館や教室など室内でもこまめに水分をとるようにしましょう。

熱中症の初期症状です！

- ・手足がしびれる・頭が痛い・気持ち悪い・熱っぽい
- ・めまい・大量の汗がでる・足がつる（こむら返り）

⇒涼しい場所で衣服をゆるめて安静にしましょう。水分や塩分を補給しましょう。

★首・わきの下・太ももの付け根の**太い血管のある場所**を冷やしましょう。

★冷たい飲み物（スポーツドリンク等）を飲むことで体を内側から冷やしましょう。



症状が進行すると…

- ・吐き気・熱が高くなる・まっすぐ歩けない
 - ・自分で水分が飲めない・受け答えがおかしい
- ⇒ **自分で水分が飲めない・回復しない場合は病院へいけいれんや意識障害がある場合は救急車を要請しましょう。**
- 命に関わります。**

熱中症の予防で重要なこと

- 体調がよくない日は無理をしない
 - こまめに水分補給をする ※**30分に1回**は水分補給をする
 - 激しい運動時は吸収のよいスポーツドリンクやOS1を飲み、塩分を補給する
 - 冷たい飲料（5～15℃）を用意して、体の内側から体内を冷やす
 - 運動時（身体活動）はマスクを外す（コロナ対策のため、人との距離感を保つ。近づいて話さない）
 - 丈夫な体を作る（バランスのよい食事を取りましょう。特に朝食をとることで、生活に必要な水分を十分に摂取することができます）
 - ★水泳時にも脱水症状に注意しましょう。水中でも汗をかきます。
- 活動を始める前や活動中に喉が渇いていなくてもこまめに水分を補給するようにしましょう。



自分の体調管理をしましょう

保健室に「睡眠不足でだるくて頭が痛い」「クーラーをつけっぱなしで寝たせいか、おなかが痛い」などの体調不良が増加しています。体調を崩すことは仕方がないことですが『自分の体調を管理する意識』をもってください。熱中症予防にもつながります。

暑さに負けない体を作ろう



夏季のマスク着用について

コロナ感染対策のため「マスク着用」は大切ですが、夏季のマスク着用は特に熱中症のリスクが高いことが想定されます。熱中症対策を優先し、マスクを外すようにしましょう。

★マスクの着用が不要な場面★

- ① **体育の授業**
- ② **運動部活動の活動中**
- ③ **登下校時**

その上で、マスクをはずす場合はできるだけ距離を空ける、近距離での会話を控えるといったことをはじめ、屋内の体育館等の場合には常に換気をするなど徹底をしましょう。

教育実習生の若宮梨恵香です。実習では保健が担当教科でしたが、将来は養護教諭を目指しているため、保健だよりのスペースをいただきました。主に1年E組で過ごし、明るく元気なクラスで、とても楽しいあっという間の3週間でした。中学生のみなさんとかかわる中で、自分の中学生時代を思い出して懐かしい気持ちになりました。それと同時に、友達と笑い合ったり、勉強や部活動に一生懸命取り組んだりする姿を見て、うらやましいなと感じました。

卒業までに中学校で過ごす時間がどれくらいあると思いますか。長いかな？それとも短いかな？時間が過ぎ去る前は長く感じることも、過ぎ去った後にはあっという間だったと感じることが多いと私自身感じています。卒業までの期間も同様に、今は長いなと思っていても、後から振り返ってみるとあっという間だったなと感じると思います。一日一日を大切に、様々なことに挑戦して、充実した日々を送ってください。みなさんが健康に楽しい毎日を送れるよう心から願っています。