

ほけんだより7月号

社中学校 保健室
令和4年7月4日発行

暑い中、市内総体お疲れ様でした！両日ともに猛暑のため、体調を崩してしまった人もいたようですが、それぞれの立場で精一杯がんばっていたことと思います。それぞれの、次のステージに向かって、気持ちを切り替えていきましょう。

これから夏本番です、いつも以上に体調管理に気を配りながら過ごしましょう。

こんな人は

熱中症

になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずにずっと練習している

学校へ行く途中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった...

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた...

すると、その後...

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

睡眠 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

処置が早ければ回復も早く、重症化を防ぐことができます。

おかしいと思ったら、早目に休憩をし、適切な処置をしましょう。

熱中症 症状別重症度	
I度 めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する
II度 吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 水などで 体を冷やす
III度 全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ



隠れ脱水に気をつけよう

マスク内の温度は1℃高い！

マスクをしていると、喉の渇きを感じづらくなるため、知らないうちに脱水が進み、熱中症になる危険が高くなると言われています。そのため、意識して水分補給をする必要があります。休み時間ごとに水分補給をしておきましょう。

熱中症予防のために、運動時や登下校時など熱中症リスクの高い場面ではマスクを外すようにしましょう。



必要な水分を持てきましょう！

部活動をしている人は、登校から帰宅までの約12時間家を離れて過ごします。どのくらい水分を持っていれば安心でしょうか？ 運動量が多い人は2ℓ必要です。運動をしない人も、1日1ℓの補給が必要だと言われています。

「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

- 夏は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？ 体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



おすすめ冷却法

一番暑い昼間に活動する時の、おすすめの冷却法は、氷のうに水を直接入れて凍らせておくことです。氷が大きいので、溶けにくいため長持ちします。とけた水も冷たいので、頭や体を濡らす時にも使えるよ。



素材によっては適応しない場合もあるので注意してください。普通に氷を入れる時は、一緒に塩を入れると溶けにくいです。