

ほけんだより

令和5年6月30日 第二中学校 保健室

暑くなり始めの今だからこそ、気を付けよう熱中症！

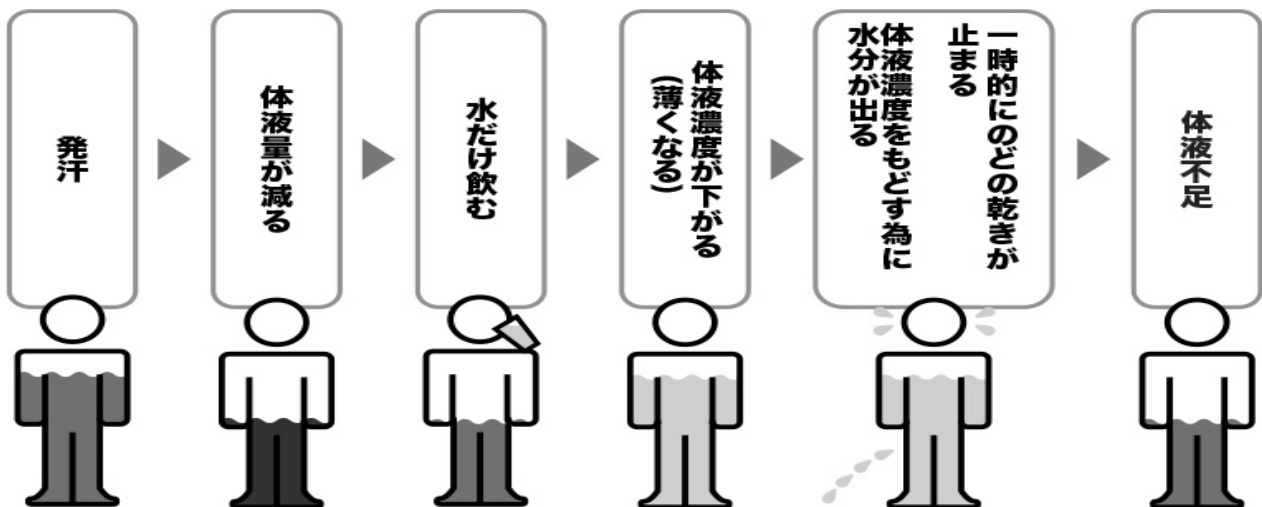
梅雨入りしてから、暑い日がだんだんと増えてきました。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいと言われています。予防のポイントをよく読んで、熱中症にならないように気を付けましょう。



< 予防のポイント >

<p>①熱中症になりやすい日に注意</p> <ul style="list-style-type: none">・気温の高い日 ・湿度の高い日・風が弱い日・急に暑くなった日・何日も暑い日が続いたとき 	<p>②食事と睡眠をしっかりとする</p> <p>栄養バランスのよい食事と、8時間以上の睡眠、適度な運動で体力を低下させないようにしよう。</p> 	<p>③体調が悪い日は無理をしない</p> <p>体調がよくない日は、体の体温調節機能も低下しています。無理をしないように声をかけ合おう</p> 
<p>④こまめに水分をとる</p> <p>水分はこまめにとろう。汗をたくさんかくときはスポーツドリンクを！</p>  	<p>⑤涼しいところで休憩する</p> <p>運動中は涼しいところで休憩をする時間をとり、体内の温度を下げるようにしましょう。風通しのよい服装にすることも大切です！</p> 	<p>⑥暑さに体を慣れさせる</p> <p>少しずつ、夏の暑さに体を慣れさせていきましょう。やや暑い環境で、すこしきつめの運動をして、だんだんと体を夏向きにしていきます。</p>

どうして汗をかいた時の水分補給は「水」だけじゃダメなんだろう??



汗にはミネラルも含まれています。そのため、水だけを補給すると、体の中のミネラル分が薄まってしまいバランスが崩れてしまいます。体はそのバランスがこれ以上崩れないようにするためにのどの乾きを抑え、水分を体の外に出そうとします。体に必要な体液が回復しないままになってしまうのです。たくさん汗をかく時は、汗の成分に近いスポーツドリンクが水分補給に適しています。



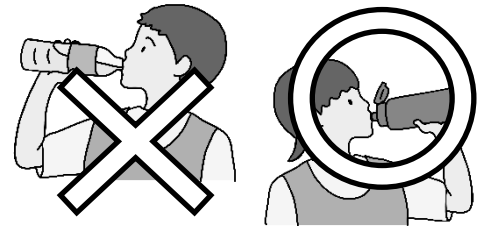
飲み物を 持ち歩こう

水筒中身の 補給について

朝ランから1日がスタートすると、学校生活の途中で水筒の中身がなくなってしまうことも少なくないと思います。水筒を2本持ってきている生徒もいると聞こえてきました。学校では、必要な生徒は【水筒の中身を補給する為に詰替用のペットボトルを持参する】ことを許可しています。必要な生徒は、注意事項を守って、部活までしっかり水分補給できるように準備してください。

△注意事項△

- ①飲み物の種類は、水・お茶・スポーツドリンク
- ②ペットボトルから直接飲まない（水筒に入れてから）
- ③中身の補給は教室または部活場所で
- ④ペットボトルは家に持ち帰る



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

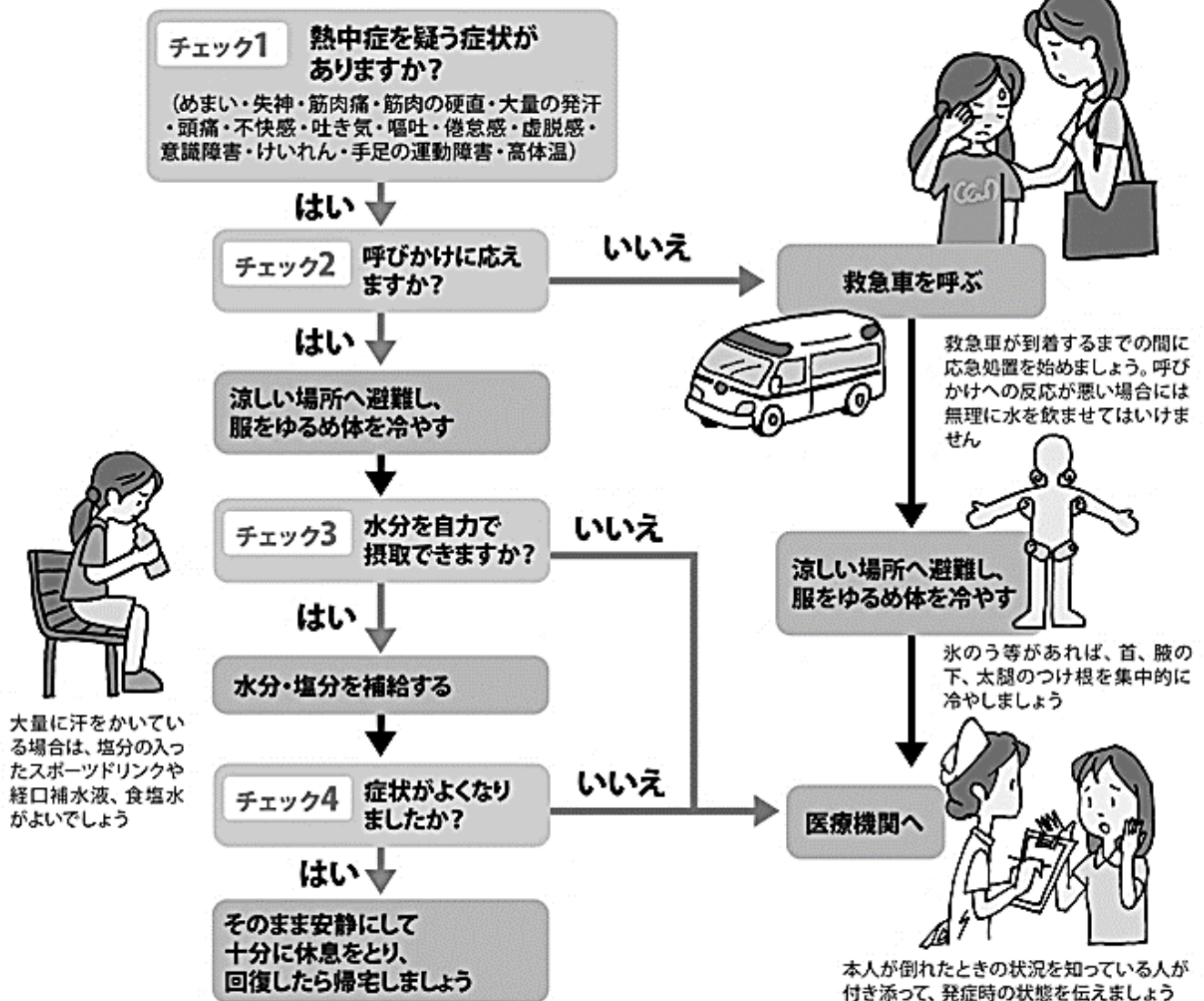


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか