

保健だより 夏休み号

令和元年（2019年）7月19日

7月の保健目標：熱中症にならないように水分補給をしよう



熱中症に気を付けて！

熱中症とは、暑い環境のもとで起こる障害のことです。

熱失神・熱けいれん・熱疲労・熱射病に分けることができますが、重症である熱射病を起こして、適切な対応が遅れた場合、高体温から内臓がうまく働かなくなり、死亡率が高くなります。

今年は梅雨入りが遅く、これから一気に気温が上昇していくことが予想されます。

熱中症を正しく理解し、熱中症事故を予防しましょう！

◇熱失神

血管の拡張と足部分に血液が溜まることによって血圧が低下、脳への血流が減少して起こります。

めまい・失神などの症状が見られます。足を高くして寝かせると、通常はすぐに回復します。

◇熱けいれん

大量に発汗した後、水分のみを大量に補給することで、血液の塩分濃度が低下して起こります。

手足や腹筋のけいれん、筋肉痛が起こります。

濃い食塩水や、点滴で通常はすぐに回復します。

◇熱疲労

脱水により起こります。全身のだるさ、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状があります。

スポーツドリンクなどを補給することで、通常は回復します。

◇熱射病

体温調節が破綻してしまい、高体温と意識障害が特徴です。血液凝固障害や多臓器障害を合併し、死亡率は高いです。救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっています。

119番通報するとともに、速やかに体を冷やします！

*反応が鈍い、言動がおかしいなどは意識障害と判断し、重度の熱射病を疑い、救急車を呼びます！

*裏面に熱中症対応フローを載せています。併せて読んでみてくださいね。

●熱中症は予防できる！～熱中症予防の5大原則～

1. 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給をすること！

水分補給は運動前・運動中・運動後に。休憩・給水をこまめにとる。

2. 暑さに徐々に慣らす

熱中症は真夏の暑い時期と、梅雨明けなど急に暑くなった時に多く発生する。

また、気温だけでなく、湿度の高い日も要注意！

3. 個人の条件を考慮する

肥満傾向、体力が低い、暑さに慣れていない人は熱中症になりやすく、注意が必要。

下痢、発熱、嘔吐、睡眠不足など体調が悪いときも熱中症にかかりやすく、暑い日の運動は危険！

4. 服装に気を付ける

通気性の良い服装を選び、帽子で直射日光を防ぐ。野球のキャッチャーの防具、剣道の防具などは、休憩中には取る。

5. 具合が悪くなったら、早めに運動を中止し、必要な処置をする

無理をせず、顧問の先生、キャプテン、友達など必ず誰かに伝えて、早めの休憩・給水を！

熱中症は、屋内やそれほど気温が高くない日でも起こります。「大丈夫」と油断せず、こまめな水分補給を心がけ、しっかりと予防してください。

また、熱中症かなと感じたら、早めに保護者の方や顧問の先生など大人の人に知らせましょう。

健康で安全に、楽しい夏休みを過ごしてくださいね☺

夏の大会おつかれ様でした。

先週の3連休、夏の大会があったという部活動も多かったのではないのでしょうか。

この大会は、みなさんも知っている通り、3年生にとって集大成と言える大切な大会です。

市の大会を勝ち進み、県大会への出場が決まったチームは、近畿、全国とさらに上の

大会への出場を目指し頑張ってください！

残念ながら敗退してしまったチームのみなさん、たった3か月間でしたが、みんながグラウンドや体育館で一生懸命汗を流している姿を見せてもらいました。夏の暑い日も冬の寒い日も、雨の日も…自分が仲間と共に頑張ってきたことは、これからの人生を生きていく上で大きな自信になると思います。3年間、本当にお疲れさまでした。

