

保健だより 8月号

令和2年(2020年)7月22日

紀伊中学校 保健室

一気に暑くなってきました！こんなときはやっぱり**熱中症**が心配です。
先月号でも熱中症について少し触れましたが、もう一度おさらいしておきましょう。
裏面には、熱中症対応フローを載せていますので、一緒に読んでくださいね。

夏を楽しく、元気に過ごすためには暑さに強い体づくり欠かせません！

基本はバランスの良い食事と十分な睡眠です。今年は8月中も登校する日が多いため、熱中症予防の意味でも、**早寝早起き朝ごはん**を必ず実行してください！また、暑いからと言って涼しい部屋にこもりきりになるより、適度な運動で暑さに慣れることも大切です。

そして、明日から4連休！3年生最後の試合という部活動も多いのではないのでしょうか。夏の暑い日も冬の寒い日にも…がんばる姿を1年間見せてもらいました。その成果を十分発揮するためにも熱中症には気を付けて。悔いの残らないよう思いっきりがんばってください！！

熱中症の予防から対応まで正しいのはどっち！？



予防偏

部活での水分補給は

- ①のどが乾いたら飲む
- ②運動を始めたらかまめに水分補給
- ③運動前にまず水分補給。
運動途中にも水分補給。

軽い脱水では、のどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。



答えは③

たくさん汗をかいたときには

- ①お茶や水を飲む
- ②塩分や水分を含むスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。たくさん汗をかくと、体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切！



答えは②

どっちが危険？

- ①毎日暑い中で運動している人
- ②暑い日に急に運動をし始めた人

暑さに慣れると3～4日で汗を上手にかくことができるようになり、3～4週間でむだに塩分を出さなくなります。暑さに慣れないうちは特に注意が必要！

答えは②



炎天下での服装は

- ①えり元までぴったりフィットした服
色は黒系
- ②通気性の良いゆったりした服
色は黒系以外

ゆったりとした服で体の表面に風を通し、汗と熱を早く逃がしましょう。黒系の服は、放射熱を吸収しやすいので避けましょう。

答えは②



対応偏

水分がとれないときは

- ①無理に飲ませない
- ②少しでも良いので、何とか飲ませる

意識障害があるときに無理に水分をとらせようとすると、危険です。

また、吐き気で飲めないときは内臓の働きが鈍くなっています。すぐに医療機関へ！

答えは①



こむら返りが起こったら

- ①足の使いすぎ！少し休んで運動再開
- ②熱中症を疑い、涼しい場所で水分・塩分補給

筋肉に水分や塩分が不足してこむら返りが起こります。熱中症を疑い対応しましょう。

手足のしびれ、立ちくらみ、気分が悪い時も要注意！

答えは②



冷やし方は

- ①わきの下、首筋、足の付け根を冷やす
- ②ジェルシートをおでこに貼る

わきの下、首筋、足の付け根には太い血管があり、ここで冷やされた血液が体内を循環すると体温が早く下がります。体を濡らして風を送り、体温を下げる方法もあります。

答えは①



救急搬送が必要なのは

- ①意識がはっきりしない時
- ②水分がとれない時

①②どちらも正解！実はどちらも救急搬送が必要と判断する重要なポイントです。また、熱中症を疑う症状があり、処置をしても回復しない時も救急搬送します。また、回復した後も、念のため医療機関を受診します。

熱中症は症状が改善したように見えても急変することも！絶対に1人にしないことが大切です！



