

ほけんだより



2014.7月 和歌山市立貴志中学校

雨が降ると、湿気が多く、晴れの日も日差しが強く熱中症が起こりやすい季節になってきました。暑い日だけでなく湿気の多いおし暑い日にも注意が必要です。

また、食事や睡眠が不十分だと、体力が低下して熱中症の原因や体調不良の原因にもなります。水泳の授業も始まっているので、しっかり休息を取って体調を整えておきましょう。

涼むより慣れよう

体が暑さに慣れていない状態では、塩分を多く含む汗が出て、熱中症を起こしやすくなります。

暑い日が3~4日続いて、体が暑さに慣れてくると自律神経の反応が早くなり、すばやく汗が出て上手に体温調節ができるようになってきます。

ところが、冷房のきいた涼しい所ばかりで過ごしていると、いつまでたっても体が暑さに慣れてきません。

今の時期に、しっかり体を動かして汗をかき、暑さに強い体をつくっておきましょう。運動をして汗をかいたら、こまめに水分補給をしましょう。



夏休みは



特に3年生は中学校最後の大会やコンクールで練習にも力が入ると思います。休養や水分をしっかりと取って練習に励んで下さいね。



健康診断のあと、検査や治療が必要な人に「受診のお知らせ」を配布させていただいていますが、まだ受診をされていない人もいます。普段は忙しくてなかなか病院に行けない人は、夏休みが受診のチャンスです。この機会に受診をしましょう。

治療が終われば、受診結果を学校まで報告して下さい。

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

| | | |
|---|---|---|
| 気象条件 ◆暑くなりはじめの時期 ◆急に暑くなった日 ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日 <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。</p> | 体調 ◆食事をきちんととっていないとき ◆かぜや下痢の後 ◆睡眠不足のとき <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p> | 環境 ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日差しが強い ◆風が弱い <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p> |
|---|---|---|

では、こんな場合は？

| | | |
|---|---|--|
| 冷夏は、熱中症になりにくい？ <p>冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くないでも発生するのが特徴です。</p> | 水分補給は、のどが濡れてからでいい？ <p>のどが濡れたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。濡く前に水分補給をするのが大切です。</p> | 衣服の色や形は、関係ない？ <p>黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。</p> |
|---|---|--|



下着を着たり、着替えを用意したりしよう！
下着は汗を吸収してくれるので1枚着ているだけで快適に過ごせます。

●手足のしびれ
●めまい、立ちくらみ
●こむら返り
●気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

●頭がガンガンと痛む
●吐き気・吐く
●受け答えがおかしい

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!