



ほけんだより 7月



舞鶴市立白糸中学校
保健室
令和4年7月7日

暑さに慣れて熱中症を防ぐ

いよいよ夏本番がやってきます。これから気温や湿度がどんどん高くなり熱中症に注意が必要な季節になります。熱中症を引き起こす要因について知り、熱中症予防のために早めに暑さに慣れる暑熱順化^{しよねつじゆんか}をしておくとう安心です。

【熱中症を起こす3つの要因】

熱中症の発症には 1.環境、2.体、3.行動 の3つの要因が関係しています。

1. 環境については、気温・湿度が高い、風がない、日差しが強い、急に暑くなったなどの要因があります。
2. 体については、まだ暑さに慣れていないのであまり汗をかけない、体調不良、睡眠不足、下痢をしている、しっかり食事をとっていないなどがあります。
3. 行動については、激しい運動、運動中に休憩しない、水分補給をしていない、暑い屋外に長時間いるなどがあります。

こうした条件が複雑に関係し、体内に熱がこもることにより熱中症が発症します。



熱中症を予防するために

日常生活で熱中症を予防するためには、風通しのよい涼しい服装にし、日陰を利用したり日傘や帽子を利用したりして暑さを避けることが大切です。また、普段から睡眠や食事をしっかりと、暑いと感じたら、適宜エアコンを活用するようにしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！
喉が渴いたと感じる前から十分な水分補給をしておきましょう。



暑熱順化^{しよねつじゆんか}をして熱中症を防ぐ

体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなると、熱中症になりやすくなりますが、暑さに慣れる暑熱順化^{しよねつじゆんか}をしておくとう、熱中症になりにくくなります。

<暑熱順化^{しよねつじゆんか}のポイント>

「やや暑い」環境で、汗をかく程度の「ややきつい」運動（軽いジョギングなど）を行うことです。

1日30分ぐらい1～2週間継続して行うとよいでしょう。暑熱順化^{しよねつじゆんか}をすると汗をかきやすい体になり、体温調節をうまく行うことができるようになります。

また、暑熱順化^{しよねつじゆんか}には、お風呂にゆっくり入って汗をかくことも効果的です。



今年の夏も熱中症対策をしっかり行い、水分を必要量必ず学校に持参しこまめに飲むこと、熱中症に関係なくしんどくなった時は必ず我慢せず、すぐに先生や友達に言うようにしてください^^

スポーツ活動中の熱中症予防 5 カ条



暑いとき、無理な運動は事故のもと
環境条件に応じて運動強度を調節し、持続時間を短縮するなどの工夫をしましょう。こまめに休憩を取り、適切な水分補給を心がけることが大切です。

急な暑さに要注意

急に暑くなったら、軽い運動にとどめましょう。暑さに慣れるまでの数日間は軽い強度で短時間の運動を行い、徐々に強度や量を増やしてください。



失われる水分と塩分を取り戻そう

汗からは、水分と同時に塩分も失われます。スポーツ飲料などを利用して、0.1~0.2%程度の塩分を補給するのがおすすめです。

薄着スタイルでさわやかに

衣服は体からの放熱と熱の流入に影響します。暑いときは軽装にして、吸湿性や通気性のよい素材や着装で熱を逃がすようにしましょう。



体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下します。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときは無理に運動をしないようにしましょう。

熱中症
声をかけて仲間を守ろう

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休めいしょうか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



スクールカウンセラーさん来校日

7月12日(火)

7月19日(火)

相談したいことがある人は担任の先生か保健室まで



夏のマスク着用は熱中症になる可能性が高いため、注意が必要です。

もし、マスクをしていてしんどいなと感じた時は、こまめにマスクを外して休憩するようにしましょう。マスクをしていると喉の渴きを感じにくくなるので、こまめな水分補給も大切です。

感染症予防に十分配慮しながら、熱中症を防いで夏を元気に過ごしましょう。



熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを飲ませる

無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう

