

ほけんだより 7月

2020年 7月号
小野南中学校 保健室

1学期も残すところ…という例年とは異なり、今年は7月も1学期は続きます。この時期の登下校や学校生活で注意したいことは、熱中症ではないでしょうか。早寝・早起き・朝ごはん。そしてこまめな水分補給を心がけていきましょう。

熱中症に気をつけよう!!

熱中症の予防のためには…

- ① しっかり睡眠をとろう!
- ② 朝ごはんはきちんと食べよう!
- ③ こまめに水分補給をしよう!

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう



熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち?

部活での水分補給は

- ① 運動を始めた後、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではどの渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。

30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふく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。多量の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。

塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。

すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであく方法も

どっちが危険?

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間程度に塩分を出さなくなりますが、暑さに慣れない②は熱中症に注意。どちらも無理は禁物!

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗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す。答えは②。

炎天下では帽子を

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる。痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。

手足のしびれ・立ちくらみ・糸が青いととも要注意

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。

絶対1人しない!

熱中症の症状は?

重症度I度	重症度II度	重症度III度
手足がしびれる 気分が悪い めまい・立ちくらみがある こむら返りがある	頭痛がする 体がだるい 吐き気・嘔吐 意識がもうろうとする	意識がない けいれんする 返答がおかしい 体が熱い まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度III度の症状が見られたら救急搬送を。

毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか?

スクショ 回し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。

SNSでのやりとりで、自分も友だちも傷つけることがないようにしましょう!

保健室の聴き取りから

保健室にやってきた体調不良のみなさんがいたら、まず体温を計りますが、同時に入室記録を書きながら昨日からの生活を振り返ってもらいます。体調不良の原因の多くは睡眠不足です。次のNG習慣に心当たりのあるという人はいませんか?



こんなNG習慣ありませんか?

- 眠れず…
- 布団の中でスマホやゲームをする
- 昼間にまったく体を動かさない
- 朝寝坊大好き
- 夕方以降にコーヒーなどでカフェインをとる

体にも心にもとても大事な睡眠。時には心の不調から眠れなくなる場合もあります。何も心当たりがないのに眠れないという人は、保健室へ相談しに来て下さいね。

テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話を使う時間やルールを決めよう!

電子メディア以外の楽しみを探そう!

家族と話す 読書をする など

