

ほけんだより



令和2年
7月1日
御調中学校
保健室

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきますね。急に暑さの厳しくなる今は体調を崩しやすい時期です。また、この時期に注意してほしいのが熱中症です。しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら、いつも以上に生活習慣に気を配ってください。さて、先週、生活習慣強化 WEEK を実施しましたね。結果を特別号でお知らせします。

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう



★熱中症特集 part2★

「熱中症」は、高温多湿な環境にいてことで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を示します。



今年はずっと以上に要注意を！

- マスク着用により、顔や口が覆われているため、熱がこもりやすく、喉の渇きを感じにくくなっています。
- 吸い込む空気が温かいため体温も上がりやすいです。
- 外出自粛により例年以上に体が暑さに慣れていません。

こんな時は
要注意！！

- 気温が高い。
- 風が弱い。
- 湿度が高い。
- 日差しが強い。

症状と対処

めまい・立ちくらみがする。
筋肉のこむら返りがある。(痛い)
汗がとまらない。

- 水分・塩分を補給しましょう。

頭ががらがらする。痛い。
吐き気やおう吐がある。
体がだるい。

- 足を高くして休みましょう。
- 水分・塩分を補給しましょう。
- 自分で水分がとれなかったら直ぐ病院へ！

意識がない。
体がひきつる。
呼びかけに対して返事がおかしい。
まっすぐ歩けない。

- 水や氷で首、わきの下、足の付け根などを冷やしましょう。
- すぐに救急車を呼びましょう。



2~2.5 l

熱中症を予防しよう

暑さを避ける

暑い日は無理をしない

日陰で活動する

こまめに休んでいる

帽子をかぶる



ときどき、ぬれタオルなどで体を冷やす

服装を工夫する

汗を吸う、すぐ乾く素材

ゆったりした服

風通しのよい、薄い色の服

黒い服は避ける

水分補給

ふだんから

こまめに飲む
(少しずつ、回数を多く)

のどが渇く前に飲む

朝、起きたら飲む

入浴前・後に飲む

たくさん汗をかいたら塩分もプラス



運動するときは

運動前・後に飲む

運動中は30分に1回くらい休めて飲む

冷たいものを飲む

塩分もプラスする
(スポーツドリンクなど)

熱中症

声をかけよう仲間を助めよう



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？

休めいしよるか

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。



油断は禁物！コロナ対策を忘れずに★

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい感染力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体内に入ってくる危険があります。

そこで、手洗いが大切です！

①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

②石鹸の手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的です。

とくに洗ってほしいのは



食事の前



トイレの後

洗いのこしの多いところを意識して洗おう



手の甲

手のひら

洗いのこしが多いよ
洗いのこしがやや多いよ

○7月のスクールカウンセラーの来校日は2日(木)・16日(木)です。相談の希望がありましたら、お気軽に木村までご連絡ください。御調中学校(76-0069)

※新型コロナウイルス感染症により日程が変更する場合があります。

○例年、部活動中の熱中症対策として塩を配布していましたが、今年度は新型コロナウイルス感染予防の為、個包装された「塩クエン酸ぶどう糖」タブレットを配布します。各家庭でも熱中症対策をよろしくお願いたします。

