

保健だより 7月



令和5年(2023年)
7月10日

西城陽中学校

保健室

暑い季節がやってきます!

熱中症に注意!



水分補給を

1学期も終わりに近づき、いよいよ本格的な暑さがやってきます。
1年生は6月14日(水)に、明治国際医療大学から吉田行宏先生に来ていただき、熱中症予防講座を受けました。

2・3年生についても1年生の時に受けたのを、覚えていますか?

熱中症になった時の応急処置よりも、ならないようにするための予防が大事とおっしゃっていました。熱中症予防を心がけ、元気に過ごしましょう。

熱中症 ハカセの研究

熱中症ハカセは、熱中症について日々研究をしています。そこで、熱中症になった人たちの生活の様子から、なぜ熱中症になってしまったのかを分析されました。



夜、遅くまで起きていたAさん



寝不足だと、前の日の疲れがとれていない。
そうすると、具合が悪くなりやすいから、熱中症になりやすいのじゃよ。

朝ごはんを食べなかったBさん



熱中症をふせぐには、水分と塩分をとることが大切。
朝ごはんを食べないと、水分と塩分がからだに足りず、熱中症になりやすいのじゃ。

おなかをこわしていたCさん



おなかをこわしている時は、からだの中の水分が便とともにたくさん出ているため、足りなくなっている。
水分が足りないということは、熱中症になりやすいのじゃ。

暑さにまだ慣れていないDさん



気温が高い時は、それだけで要注意!
また、暑さから体が慣れていないと、身体への負担が大きくなるのじゃ。
暑さから体が慣れるには、1週間くらいはかかるぞ。

運動中に休けいをせず、水分をとらなかったEさん



運動するとつかれるし、汗をかくので水分や塩分がからだの外に出て行く。
つかれをとり、水分(塩分)をとるためにも、休けいが大事なのじゃ。

ハカセの研究プラスα

こんな環境の時も要注意!

急に暑くなったとき

急に暑くなったときや、梅雨の合間などは、からだ暑さに慣れていないため、うまく汗をかくことができません。
そのため、体温の調節が上手にできず、熱中症になりやすいのです。



風がないとき

風によって汗がかわくときに体温が調節され、高くなった体温が下がります。
しかし、風がないと汗がかわきにくいので、体温が下がりにくく、熱中症になりやすいです。



暑くてジメジメするとき

暑くてジメジメしているときに運動したり、ジメジメした室内にいたりすると、体温が上がらないようにするからだのしくみがうまくはたきません。
すると、からだの負担が大きくなり、熱中症になりやすいです。



三者面談が始まり、部活動の時間が長くなってます。
お茶はたっぷり持ってきましょう。
ペットボトルにお茶を凍らせると、体を冷やすこともできます。
髪の毛の長い人は、束ねると首のあたりに風が通り、涼しくなります。
汗ききタオルは、ぬらして体を冷やすこともできます。
色々工夫して暑さ対策をしましょう。

保健室より