



ほけんしつ

男山第二中学校 6月

湿度も気温も高くなりムシムシした日が多くなってきましたね。この時期は昼夜の気温差が激しいことや身体が暑さに慣れていないため、熱中症にもなりやすい時です。

熱中症も程度によっていろいろな症状が出ます

熱失神

めまい、失神など



熱けいれん

痛みを伴うけいれん



熱疲労

脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気など



熱射病

意識障害、高体温など



低

重症度

高

暑さに慣れていない人は、十分な汗をかけなくて、汗で失う塩分が少なくなり、熱中症のリスクが高まります。暑くなり始めるこの時期に十分体を慣らして抵抗力をつけておくことも大事です。

予防するための4つのポイント

1. こまめに水分補給を！

のどが渇く前、暑いところに行く前に水分を補給するのも効果的。
体育時も水筒を持って行きましょう。



回し飲みはダメ！
コロナ予防にも
気を付けて！

2. 体育や部活動ではマスクを外そう！

ただし十分な身体的距離を取って下さい。



3. 普段から生活習慣を整える！

朝ごはんを食べていない人、寝不足の人は要注意です。

大量の汗をかいたら塩分と糖分の補給も！

脱水時に水だけを飲んだ場合、血液中の塩分濃度が薄まるため体は濃度を元に戻そうとして、尿や汗でさらに水分を排出します。

そのため、からだの水分が減り、再び脱水が起こることに。

大量に汗をかいた時、すばやく回復させるのが、糖分と塩分です！

状況によってスポーツ飲料などで塩分を補給することも大切です。



学校生活でのマスク着用について（文科省より）

厚生労働省の基本的対処方針を踏まえ、マスクの着用が不要な場合について示されました。マスク着用が不要な場合は身体的距離（2m以上目安）が確保でき、会話をほとんど行わない場合です。熱中症対策からも体育、部活動でのマスクは必要ありませんが、同様の条件となります。感染対策はこれまでと同様

①三密の回避 ②人と人との距離 ③マスク着用 ④手洗い等の衛生 ⑤換気 等です。

基本的な感染対策をこれからも続けて下さいね