

ほけんだより 7月

西中学校 保健室

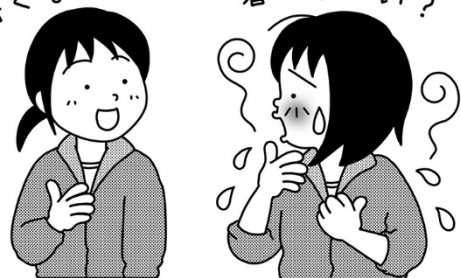
1学期も残すところ、あと少しとなりました。今までもあつい日がありましたが、これからはむしあつさから真夏のあつさになり、あつさの質が変わっていくと言われています。気候が変わるときは、熱中症になりやすいので、あつさにそなえた体づくりをしていきましょう。



夏のあつさに負けないよう、一人ひとり自分にあつた水分・食事・睡眠のとりかたを工夫して探してみてください♪そして楽しく充実した夏にしましょう♪

みんな、いつ脱ぐ？

暑くないよー 暑くなーい？



衣服の調節は、自分の感覚でね。

体調不良になってしまった場合は、無理をせず休むことが大切です。熱中症は重症化すると命にかかります。命を守り健康を守るために、熱中症にならないための予防と、なってしまったときのすみやかな対処はとても大切です。

1学期には、長そでジャージをなんとなく着ていたり、あつくないと思って長そでジャージをずっと着ていたりする人がいました。気づかないうちにあつさによる疲れがたまって体調不良になり、保健室にきていました。冷房による寒さや日差しをさけるためなど、どうしても長そでジャージを着ることが必要なときは、できるだけ着る時間を短くして、多めに水分・食事・睡眠をとり、体調不良にならないようにお願いします。

昨年について、今年の夏も感染症対策がおこなわれています。マスクをつけて、冷房をかけながらも、窓をあけて換気をするという新しい生活様式で、あつさだけでなく、感染症にも負けない夏にしていましょう。マスクをしていてのどのかわきに気づかず水分をとりにくかったり、外出をひかえていて暑さになれておらず汗をかけなくなっていたり…いつも以上に熱中症になりやすくなっているのを気をつけましょう。

マスク着用時の熱中症に注意して！

周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩しよう



のどの渴きを感じなくても、こまめに水分補給を行おう

水の中でも熱中症に注意



プールや海では熱中症にならないと思っていませんか？ 水の中であせは出ていて、からだから水分が失われています。プール前後にも水分をとりましょう。

また、からだの水分をふきとるタオルや、ふだん手洗い後と汗をかいたときに使うハンカチは、感染症対策のため貸し借りせず、忘れずに家から持ってきてください。

熱中症 症状別重症度

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	