

# ほけんだより



平成 28 年 7 月 19 日 No.5  
枚方市立中宮中学校 保健室

明日の終業式で 1 学期が終わります。

先週までの保健室は、夏の暑さで体調を崩した人がたくさん来室していました。

これから夏本番。体調管理に気をつけて、勉強やクラブなど、有意義な時間を過ごしましょう。

## 熱中症

みんなで  
注意したいこと

暑い夏・・・熱中症が気になる季節です。  
夏は、熱中症だけでなく、暑さのために体力を消耗しやすく、集中力も切れやすく、思わぬ大きなけがを起こしやすいときでもあります。ということは、熱中症対策はけが対策でもありますね。  
自分の体調、自分で管理。楽しい夏休みになりますように。

### 暑さに 慣れていないときは 要注意

- 部活を始めたばかりの 1 年生
- 休み明け
- 合宿の初日



### 体調が悪いときは 部活を休む

- 熱っぽい
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い



## 熱中症対策には、 「NO、NO、NO」プレイ

- NO 睡眠プレイ**  
運動する前の日はぐっすり寝て、体調を整えましょう。
- NO 体カプレイ**  
カゼをひいた後や暑さに慣れていない人、肥満の人は熱中症の危険性が高くなります。
- NO 朝ごはんプレイ**  
朝ごはん抜きの運動はもってのほかです！
- NO 休憩プレイ**  
日陰などの涼しい場所で適度な休憩時間をとりましょう。
- 水分プレイ**  
のどがかわいていなくても、飲むことが大切です。

汗をたくさんかいたら...  
スポーツドリンクが GOOD

お互いに声をかけあって、  
体調を確認しましょう

こんな様子を  
みつけたら  
声かけをする

- 会話がでない
- 笑顔がない
- 反応が鈍い



## 熱中症 予防と対応の基本

### 予防には

- こまめな水分補給
- 無理をしない



### なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給



## 室内も危ない! こんな所でも熱中症に注意!

「太陽に当たらないから、熱中症にはならないでしょ」は大間違い。こんな所でも熱中症の危険性があります。

### 注意場所 1 体育館



風通しが悪い体育館では汗が蒸発しにくく熱中症が起こりやすい!

### 注意場所 2 プール



水中では、汗をかいていることに気づきにくく、脱水症状が起こりやすい!

こまめな水分補給と、涼しい場所での休憩を心がけましょう。

夏休み中、クラブや学習会などで学校に来ているときに何かあったときは、必ず顧問の先生や職員室にいる先生に連絡してください