



令和3年7月9日 No.5
枚方市立杉中学校 保健室

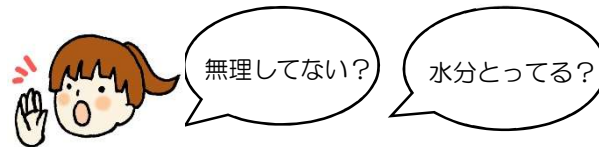
気温が高くなり、蒸し暑い日が増えてきました。梅雨が明けるとさらに気温が上昇し、いよいよ暑さも本番となります。感染症対策に加えて、熱中症対策もしっかりと行いましょう。最近、登校前から体調が悪かったけれど登校し、やはりしんどくて早退する人が増えてきています。疲れも出てきているのかもしれませんが。夏休みまであと少し、体調管理をしっかり行い、残りの日を過ごしてください。無理は禁物ですよ！

熱中症はなぜおこる？



熱中症は予防できます

- ☆ 暑い日、体調が悪い日は絶対に無理をしない
- ☆ こまめに水分をとる
- ☆ こまめに休憩をとる
- ☆ 薄手で風通しのよい素材の服を着る
- ☆ 炎天下では帽子をかぶる
- ☆ 集団活動中はお互いに気を配る



もし、周りの友達の行動や表情で、『いつもと違う』『少ししんどそう』など、気付くことがあれば、お互いに声をかけあいましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。お互いに気を付けながら、運動を楽しめるといいですね。

こんな人は危険！ 熱中症の大！

1 暑さに慣れていない、体力がない人

2 寝不足、カゼ気味の人

3 がんばりすぎる人

熱中症は室内でも起こります！
みんなで声をかけ合って防ぎましょう！

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	

水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前・途中
- 入浴の前

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がりが、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

上手に水分を補給しよう！

- こまめに水分補給！！
- 大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給しよう。
- 冷たい飲料を用意しよう。

汗について・・・汗は蒸発するとき体の熱を奪ってくれます。どんなに運動をしても体温が上がりすぎないのは汗のおかげなのです。普段じっとしていても500~1,000mlの汗が、体から出ています。運動をすると、さらに汗の量はぐっと増えます。水分が足りないと汗をかけず、熱中症のリスクが高くなります。しっかり水分補給をして、汗をかける状態を保ちましょう。