

ほけんがよし

7月

～熱中症は自分で防ぐことができる！～

三田市立ゆりのき台中学校 保健室
令和5年7月7日

梅雨があけたら、いよいよ夏本番ですね。

冷水を使った手洗い、良質な睡眠、バランスの良い食事を心がけ、暑さに負けない体づくりをしていきたいですね。毎日、十分な量のお茶やスポーツドリンクを忘れないようにしましょう。のどが渇く前に飲むことがポイントです。運動前、運動中、運動後とこまめに飲みましょう。

熱中症を引き起こす条件は、「環境」「行動」「からだ」が考えられます。「環境」＝涼しい場所へ移動する
「行動」＝こまめに水分補給する、こまめに休憩をとる
「からだ」＝寝不足や朝ごはん抜きなどによる体調不良にならない、暑さに慣らす等の要因は自分で予防することができます。一人ひとりが予防意識を持ちましょう。学校でも、暑さ指数が31を超えたら、その時間帯は原則運動中止としています。

- ①お茶やスポーツドリンクの不足がないように、じゅうぶんな量を持ってくること
- ②体調不良はがまんせずに、早めに伝えること
- ③運動前にも、各自で水分補給をしておくこと

を続けましょう。

～暑さ指数とは？～

暑さ指数は、環境省が名付けたもので、気温とは異なり、人体が感じる熱(①湿度②日射など③気温)を的確にあらわして、熱中症の予防に役立てようと提案されたものです。

熱中症は、重傷の場合は、命にかかわることがあります。また、熱中症による頭痛は、数日間続いて、とてもつらいです。軽くみないで、予防しましょう。暑さ指数は、毎日、部活動黒板の横に掲示しています。

中学3年間で、自分の体は自分で守る力をつけてほしいと願っています。



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

～保護者の皆様へ～

6月下旬に、すべての健康診断が終了しました。受診が必要な人には受診勧告を配布済みです。また、7月上旬から始まります個人懇談の際には、「健康診断結果のお知らせ」を担任より保護者の方へ直接お渡しする予定です。ご確認ください。

治療が必要でまだ受診がすんでいない場合は、夏休み等を利用しての受診をお勧めします。

～日本スポーツ振興センター手続き～

運動部の人は、三田市総体の参加や応援、お疲れ様でした。けが等で病院受診した場合は、「日本スポーツ振興センター」の手続きができますので、顧問の先生か保健室の中尾まで伝えてください。日本スポーツ振興センターは、発生から2年間さかのぼって手続きできます。



市内でインフルエンザ等の感染症が流行しています。学校でも、引き続き、換気、消毒、健康観察を続けます。ご家庭でも、体調がすぐれない時は無理をせずみていただく等のご協力をお願いします。