

ほけんだより 7月

南部 A ブロック総体や期末テストも終わり、1 学期のまとめの時期に入ってきました。梅雨明け間近でこれから暑さも本番になります。食欲がなくなったり体力も消耗しやすくなったりするため、夏バテしないように規則正しい生活習慣を送り予防していきましょう。また、熱中症にも注意して、暑い夏を乗り越えましょう！！

～おしらせ～

保健室前の掲示板に「熱中症予報」を掲示してあります。
毎日の気温・湿度と熱中症の警戒レベルを表示しているので
見てくださいね！
暑くなってきたのでこまめに水分を摂ったり休憩したりして
熱中症を予防しましょう！！

○汗をかくのはどうして？

汗は、体の体温が上がったときに、脳が指令を出して汗を出します。そして、その汗が蒸発するときに、体の熱を一緒にとっていくことで、体の温度を下げる働きをしています。

つまり、汗をかくのは、体の中から熱を出して、体温が上がりすぎるのを抑えるためなのです。

○汗をかいたあとは？

① こまめにふき取る

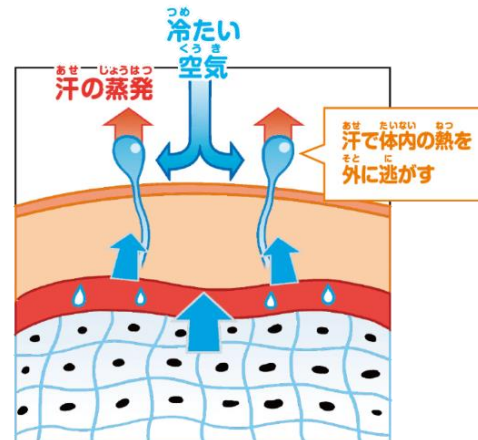
汗を放置すると雑菌が繁殖して汗荒れやあせもなどの皮膚トラブルの原因となります。

② 水分補給

運動をしていなくても 1 日で約 700ml の水分が皮膚から蒸発しています。

③ 保湿

汗をかいた後は肌が乾燥しやすいです。ボディローションなどで保湿し肌トラブルを避けよう。



○熱中症の予防と対応マニュアル

「熱中症」とは暑い環境で生じる健康障害の総称で、次のように分類されます。

★熱疲労

大量に汗を掻いたときに水分補給が追いつかず脱水状態になることで起こります。

〈症状〉

体がだるい、吐き気、嘔吐
頭痛、集中力の低下



★熱けいれん

大量に汗を掻き、水だけを補給して体の塩分バランスが崩れると起こります。

〈症状〉

筋肉痛、手足がつる
けいれん



★熱失神

血管が広がり、血圧が低下して脳への血流が悪くなることで起こります。

〈症状〉

めまい、一時的な失神
顔面蒼白、脈が弱くなる



★熱射病

体温の上昇により、脳の中枢機能に異常が起きた状態です。

〈症状〉

体温が高い、意識がはっきりしない
反応が鈍い、言動が不自然
ふらつく



○熱中症を予防するために

① こまめに水分補給



② 暑さに負けない体を作る

③ 気温と湿度に注意



④ 無理をしない！

身体の違和感を感じたらすぐに
休憩しよう！

○熱中症が疑われるときは・・・

☆ 涼しい場所へ移動させる

日かげやクーラーの効いた室内へ！

☆ 身体を冷やす

首、脇の下、足の付け根を冷やそう！

☆ 水分補給

OS-1 やスポーツドリンクが効果的！