

保健だより 7月

高浦中学校
保健室
7月号(夏休み)
2022. 7.20

さあ、夏休みです。今年はどんな夏休みになりそうでしょうか？心も体も1学期の疲れをしっかりとって、リフレッシュして2学期を迎えましょう。

新型コロナの陽性者の数が急が増えています。夏休みを迎え、人の移動が活発になると、感染者数が増えるのは仕方がないことだと思いますが、このウイルスに対する予防法や治療法はだんだんわかってきています。自分が感染予防のためにできること、人との距離が取れないところではきちんとマスクをすることや、手洗い、消毒は続けましょう。暑い季節ですが、換気にも気をつけましょう。

熱中症に気をつけよう！



今年は梅雨入りから梅雨明けまでが2週間という短さで、あっという間に真夏になってしまいました。連日30～35℃の高温の日が続いていて、熱中症アラートが毎日のように出されています。熱中症はあっという間に命の危険にさらされる症状です。水分補給や休憩をとること、3食しっかり食べること、睡眠時間をきちんととることなど、自分の命は自分で守りましょう。

熱中症予防運動指針

- 気温28℃以上 積極的に休息
- 気温31℃以上 激しい運動中止
- 気温35℃以上 原則運動中止

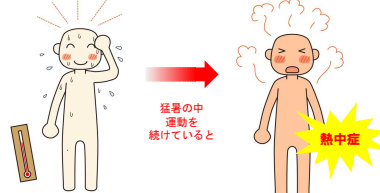


湿度が高いときは1つ厳しい条件を適用する

熱中症指数31℃以上の時は原則運動中止です。テレビやネットでチェックできるので、自分で毎朝確認しましょう。

体温の上昇を防ぐ汗

- 汗をかいて 体温を下げる
- 汗による 放熱ができない



汗には体温上昇を防ぐ働きがあります。猛暑の中での運動は、汗による放熱ができなくなり、湿度が高い時は、汗が乾きにくくなり、放熱がうまくできません。

熱中症が起こりやすい条件



気候条件

- ・高気温・高湿度
- ・急に暑くなった
- ・日差しが強い
- ・湿度が高く風がない

個人的な条件

- ・肥満傾向
- ・体力が低い
- ・暑さに慣れていない
- ・体調が悪い

運動の条件

- ・ランニング
- ・ダッシュの繰り返しなどの激しい運動

熱中症が起こりやすいのは環境だけが原因ではなく、個人の持つ要因や運動の内容も影響します。

水分補給はS & W



汗をかくと、体から水分と同時に塩分も奪われます

熱中症の危険

大量発汗 → salt (塩分) & water (水分)

大量の汗をかいた時、体からは水分と同時に塩分も奪われます。大量発汗したときは、水分(water)と塩分(salt)を補給しましょう。

熱中症から命を守るにはどうしたらよいのでしょうか？



激しい運動の中止や、運動内容の見直し、体調がよくなないと感じる日は、思い切って休む勇気も必要です。

熱中症を予防しよう

- ・31℃以上は激しい運動中止
- ・31℃以下でも激しい運動をするときは、30分間に1回の休憩
- ・肥満傾向、体調などを考慮した運動メニュー
- ・発汗と放熱を考慮した服装の工夫、屋外では帽子を着用
- ・大量発汗 → S (塩分) & W (水分) を補給



熱中症予防5原則！

