

保健だより

令和6年7月3日
加茂市立須田中学校
どの子ども健やかに
育ってほしい

4月から6月にかけて行われた健康診断も、おうちの方の協力で無事終了することができました。

各種健康調査票のご記入や、尿検査の提等ご協力いただき本当にありがとうございました。



また、「健康カード」も確認いただき、ありがとうございました。何かご心配な点等ありましたらいつでも保健室（平野）まで、ご連絡ください。

マスク熱中症予防

マスクを  していると、体に熱がこもりやすくなります。

また、口の中の湿度が保たれ、のどの渇きを感じにくくなるため、脱水を起こしやすくなります。

対策の基本は、こまめな水分補給と早めの冷房です！

7月の保健目標

気候に合わせて自分の健康を管理しよう！

熱中症の事例（平野が過去に対応したケース）

【バスケット部女子A（中2）】

夏休みに部活の一日練習に参加していた。午後「先生おなかが筋肉痛だ。痛い！」と訴えあり。水分補給もしていたし、お弁当も食べたと言うが、よく話を聞いてみると問題点が見えてきた。

- 朝ごはんは、食べたけど菓子パン1個
- お弁当は食べたけど、暑くて食欲なく残す。
- 水分補給はしていたが、家から持参のスポーツドリンクはなくなり、午後は水だけ。
- 連日の練習で疲れていた。
- 夜も暑くて何度か目が覚めていた。

受診して回復するが、疲労の蓄積と普段は食事から得られる塩分量も少なく、水の過剰摂取による血液中のナトリウム濃度の低下が予想された。

この事例から、自分の生活も振り返ってみましょう。

また、**ワンポイントアドバイス！**

両手・両足を冷やすだけでも、血液の流れを使い効率よく体を冷やすことができるそうです。

暑さ指数（WBGT）

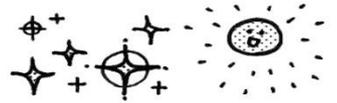
測定 チェック

校内の体育館と保健室前



日本スポーツ協会による「熱中症予防運動指針」に基づき対応しています。

熱中症にならないために



無理をしないことはもちろん、40分に1度くらいは休憩



水やスポーツドリンクなどでこまめな水分補給



規則正しい生活をして体調を整える



体調の優れない日やケガをしたときは運動しない



※もし具合が悪くなったらすぐに風通しのよい日かげで休んで先生に知らせてください。

熱中症になりやすい環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった

熱中症予防チェック

- 暑さになれていない
- すいみん不足
- 朝ごはんを食べていない
(おなかですいている)
- かぜぎみ・かぜの治りかけ
- げりぎみ
- 疲れている など



熱中症の危険信号 (軽→重)

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗が止まらない
- ズキンズキンする
頭痛
- 吐き気
- めまい
- だるい
- まっすぐ歩けない
- 呼びかけに返事がおかしい
- 高い体温
- 意識がない



熱中症の応急処置

- すぐに日陰など涼しい場所に移動
- 水分補給
スポーツドリンク
少し塩を入れた水 など
- 首・脇の下・足の付け根
(太い血管のある部分)
冷却して効率よく体温を下げる。
- 自分で水が飲めない
呼びかけても反応がにぶい
体温が高い・・・など
すぐ医療機関・119番へ



天気予報に注意し、気温が高い日は、屋外での活動を避けましょう。