

# 保健だより7月



湊 中  
6. 7. 4  
保健室

じめじめした梅雨の季節も、そろそろ終わりの頃です。

蒸し暑い日が続くと「体調不良」「頭が痛い」などの症状が現れやすくなります。また梅雨が明けると、気温が上昇し、日照時間も長く日差しが強くなるので、生活のリズムが乱れ体調を崩しがちになります。あと少しで夏休みです。健康管理をしっかりとって楽しい夏休みを迎えるようにしましょう。

## 知って防ごう、熱中症

高温、多湿の環境で水分を補給せずに運動などを継続すると、汗をかけずに体に熱がこもり、熱中症になりやすくなります。主に部活動中に起こることが多く、暑い日や、暑くなり始めの時期には特に注意が必要です。適切な予防法を知り、熱中症を防ぎましょう。

☆こんな症状があると、熱中症の可能性ががあります☆

### 軽度

- めまいがする
- 立ちくらみがする
- 筋肉痛がある
- 汗が止まらない

### 中度

- 頭痛がある
- 吐き気がする
- 体がだるい
- 虚脱感がある

### 重度

- 意識がない ○体温が高い
- けいれんしている
- 呼びかけに対する返事がおかしい
- まっすぐ歩けない

### ☆熱中症の対応法☆

軽度…木陰や冷房の効いた涼しいところ  
に移動、スポーツドリンクなどで水分を補給、風を送って体を冷やす。

中度…軽度での対応＋わきの下、太ももの付け根を氷水などで冷やします。自分で水分がとれない、すぐに吐く、回復しない場合は、すぐに病院へ。

重度…危険な状態のため、すぐに救急車を。脳障害、肝臓・腎臓障害、血液凝固障害などを起こしている可能性があります。

### ☆熱中症の救急処置☆

#### キーワード『FIRE』

F (Fluid)：液体（水＋食塩）の経口摂取、または点滴

I (Ice)：身体の冷却  
涼しい場所へ

R (Rest)：運動の休止

E (Emergency)：「緊急事態」の認識  
119番通報

※この時期は、必ず水筒を持ってきて水分補給をしましょう。

部活動がある人は、多めに水分を持って来るようにしましょう。

# 熱中症警戒アラート！

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測される際に、国民に対して危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すため、環境省・気象庁から熱中症警戒アラートが発表される情報です。

## ＜判断基準となる情報＞

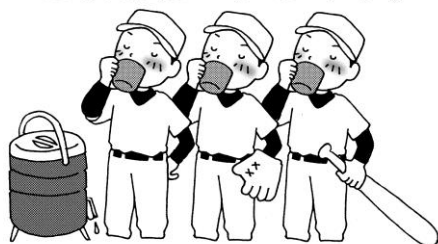
環境省から発表される、午前5時の船橋観測地の暑さ指数予測値で判断します。

## 【環境省の発表と船橋市の対応の不一致】

環境省の発表は、船橋観測地の予測が暑さ指数3.1土としても、県内のどこかで暑さ指数3.3℃以上が予測される場合、千葉県に「熱中症警戒アラート」が発表されます。



水分補給は  
こまめに 少しずつ。



## \* 塩分も摂ろう！！

汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などで補給しましょう。

## \* 炭酸飲料は向かない！！

炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になります。

## 総体が始まっています

6月29日（土）から総合体育大会が始まっています。当日、ベストコンディションで臨めるように体調管理をしっかりとしましょう。

3年生は、最後の試合になります。ケガに注意して最後まであきらめず実力を発揮して頑張りましょう。

## 頑張れ！！湊中

※応援に行く人もこまめに水分補給をするようにしましょう！

