保健だより７月

湊　中
５．７．７
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。

夏を楽しく健康に過ごすために、健康管理には充分気をつけましょう！

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、熱中症の可能性があります☆

軽度

〇めまいがする
〇立ちくらみがする
〇筋肉痛がある
〇汗が止まらない

中度

〇頭痛がある
〇吐き気がする
〇体がだるい
〇虚脱感がある

重度

〇意識がない　〇体温が高い
〇けいれんしている
〇呼びかけに対する返事がおかしい
〇まっすぐ歩けない

☆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

※水筒を持って来ない人がいます。この時期は、必ず持ってきて水分補給をしましょう。

★マスクをはずしましょう（特に部活動中は）

コロナ感染症が５類になり、マスク着用の義務はなくなりましたが、まだ約半分の人が装着しています。（風邪症状がある人は着用）

気温・湿度の高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなるので注意が必要です。

※着用している人で、暑さで息苦しいと感じた時には、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなど、熱中症への対応を優先してください。

＊*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、脱水になりやすいです。

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た際に、危険な暑さへの呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。

発表には熱中症との相関が高い「暑さ指数」を用います。暑さ指数の値が３３以上と予測された場合、気象庁の府県予報区等を単位として発表します。また、発表内容には、暑さ指数の予測値や予想最高気温の値だけでなく、具体的に取るべき熱中症予防行動も含まれていることが特徴です。　＜環境省ホームページより＞

総体が始まっています

７月１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