

ほけんだより

平成30年7月13日

第4号

高岡市立牧野中学校

厳しい暑さの日が増えてきましたね。暑さで体調を崩しやすくなる時期です。日頃から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう！また、学校に「**水筒**」と「**汗ふきタオル**」を持ってきて、水分補給と汗の始末をしっかりとしましょう。



知って防ごう！「熱中症」

◆熱中症とは？

熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。暑さで体温調節の仕組みがうまく働かなくなって、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。重症化すると死に至る可能性もあります。正しい知識と適切な行動で防ぎましょう。

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!

では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりやすい？



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くなくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが渴いてからでいい？



のどが渴いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

夏の部活は



ウォーミングアップを入念に



汗を吸って乾きやすい服で



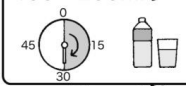
水分補給はこまめに

★のどがかわく状態は脱水症状！

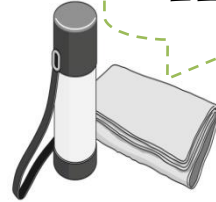
運動中は、のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

こまめに水分補給を

15～30分ごとに
100～200mlずつ



- ・水筒・タオル
- ・着替えの体操服、肌着



部活動必需品

夏休みを健康にすごそう

食事に気をつけよう

- ・冷たいものやさっぱりした食事だけにならないようにする
- ・甘いジュース、清涼飲料水を飲み過ぎない
胃腸の調子を崩す原因になります



規則正しい生活をしよう

- ・テレビ、ゲーム、パソコン等でだらだらと時間を過ごさない
- ・メディア利用時間を自分で制限する
- ・遅くても11時までには寝る



体を動かそう

- ・1日1回は外に出て軽い運動で汗を流そう
- ・家の手伝いなど積極的に行おう

元気に2学期を迎えよう



「夏ばて」はどうしておこる？

暑さの厳しい時期、体がだるい、食欲がない、お腹の調子をくずすなどの症状が出る場合があります。これらの原因の一つは自律神経の乱れです。自律神経は心臓を動かす、体温を調節する、食べ物を消化したりするために働いています。自律神経には活動するときに働く交感神経、リラックスする時に働く副交感神経があります。この2つのバランスがくずれると、夏ばての症状が出ます。

自律神経のバランスをくずすのは…

- ・冷房の効いた部屋と暑い場所を何度も行き来する
- ・寝る時間が遅いなどの不規則な生活

生活リズムを整えて、
体の冷やしすぎには注意しましょう

