

今年は異例の早さで梅雨明け宣言がありましたね。と思えば雨が降りたりもしましたが、気温が高い日・風が弱い日は特に熱中症のリスクが高まります。コロナ対策でマスク生活が続いていますが、運動をするときはマスクをはずし熱中症対策を優先しましょう！



熱中症をおこす3つの要因

熱中症の発症には、①環境、②体、③行動の3つの要因が関係しています。こうした条件が複雑に関係し、体内に熱がこもることにより熱中症が発症します。

要因① 環境

気温が高い
湿度が高い
風がない
急に暑くなった

要因② 体

食事抜き
体調不良
汗が出ない
睡眠不足
下痢

要因③ 行動

激しい運動など

運動中に休憩しない
暑い屋外に長時間いる
こまめに水分補給ができていない



熱中症は予防できる！！

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のキホン！

睡眠不足や下痢など体調が悪い時は無理に活動しない！



帽子や日傘を活用し直射日光を避ける。こまめに休憩し水分と塩分を補給する。汗と一緒に塩分が失われるので、経口補水液（OS-1 など）が良いですよ。

熱中症かな?と思ったら…

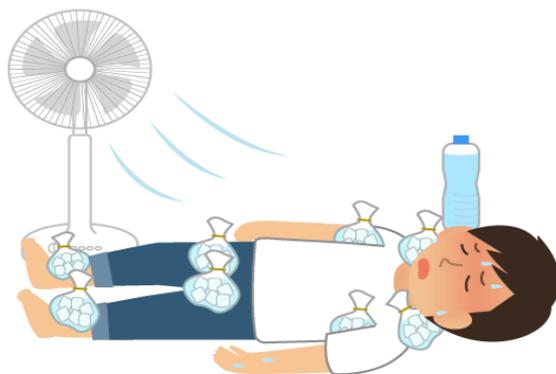
★意識がない場合(自力で水分が飲めない)

- ◎先生や大人を呼ぶ
- ◎救急車を要請
- ◎涼しい場所へ移動し、体を冷やす。
水、霧吹き、うちわ、扇風機を活用する。
- ◎体を寝かせて足側を心臓より高く挙げる



★意識がある場合(自力で水分が飲める)

- ◎先生や大人に連絡する
- ◎水分補給。経口補水液(OS-1 など)があれば良い。
- ◎涼しい場所へ移動し、体を冷やす。
水、霧吹き、うちわ、扇風機を活用する。
- ◎体を寝かせて足側を心臓より高く挙げる。



友達が体調悪そうだったら、休んでおいでと声をかけてあげましょう。友達に代わって、先生に連絡したり氷や水分を持ってきてあげるなど、お互いに助け合いながら暑い夏を乗り切りましょう!



夏休み前に見直しを! 健康診断の結果



みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や部活動など、いろいろ計画を立てていることと思います。でも、休みに入る前に、必ずやってほしいことがあります。それは、今年度を実施された健康診断の結果の「見直し」です。

受診・再検査の必要がある人にはすでにお知らせを配付し、休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関に行ってほしいとお伝えしています。では、それ以外の人はどうでしょう。たとえば、前回の結果と見比べて、何か変わったことは? また、受診・再検査の必要はなくても、気になるところは? そうした部分にもあらためて注目し、考えるきっかけにしてほしいのです。

夏休み中はどうしても普段の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって体調をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりするケースがみられます。『自己管理』という面からも、しっかり意識しながら過ごしてほしいと思います。

