

ほけんだより

南犬飼中保健室
No.4 令和4年7月



梅雨も明け、暑い毎日が続いています。熱中症で救急搬送されたとのニュースもよく聞きますね。暑くて夜眠れなかった、体育の後に頭痛がすると保健室に来る人もいて体調管理の難しさを感じています。学校では、熱中症警戒アラートや校内で測定する暑さ指数を基準に、活動の制限等を行っていきます。

皆さんも自分でできる対策を考え、行動できるようになるといいですね。熱中症は命の危険があります。体の異変に自分で気づき、早めに対処することで回復も早くなりますよ。

こんな人は熱中症に注意！！



睡眠不足！

睡眠不足だと前日の疲れがとれず、体調を崩しやすい。また、熱中症にかかりやすくなります。しっかり睡眠を取ることが大切です。

下痢や腹痛がある！

下痢をしているときは、体から水分が足りなくなっているため、熱中症にかかりやすくなります。
体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。

朝食を食べていない！

睡眠中にかけた汗で、体から水分が失われています。朝食を食べることで、水分だけでなく塩分もとれるので、熱中症予防には朝食は欠かせません。

★保健室・職員室には、経口補水液や冷却用水を用意しています。無理せず、早めに申し出てください。周りの友だちがフラフラしている、顔色が悪いなど、いつもと違う様子が見られた声をかけられるといいですね。

マスクをはずそう！

- 屋外
- 運動するとき・・・体育、部活動。
 - 自転車・徒歩での登下校
 - 休み時間の外遊び
- 屋内
- 運動するとき・・・体育、部活動。
 - 距離が保ててほとんど会話がないとき。



これ以外の場面でも、気温や湿度が高いときは、熱中症予防の観点からマスクを外すことをお勧めします。

外すときは、距離をとり会話を控えるようにしましょう。

甘いユウワク？清涼飲料水

夏の冷たい飲み物として、口当たりの良い炭酸入りなどの清涼飲料水の人気が高いようです。



ただ、飲み過ぎは「ペットボトル症候群」という大きな落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとることで血糖値が急激に上がり、倦怠感(だるい)などの症状が起きます。また、喉もかわくため、さらに飲んで重症化するという悪循環におちいるケースも。

飲み物は水やお茶など、糖分が含まれていないものをメインに選び、運動をして汗をたくさんかくときには、スポーツドリンクにするなど、適切に選択できるようにしましょう。

水筒を洗うときの注意



水筒を持参して水分補給をしましょう！

★1学期に行った健康診断の結果を夏休み前に配付しますので、確認をお願いします。