

保健だより

2019. 7. 19 玉川中 保健室



👏 今月の保健目標 👏

夏の健康に気をつけよう

例年になく、梅雨空のすっきりしない天気のまま夏休みを迎えます。昨年の今頃は、熱中症の症状で保健室を利用する人が多くみられましたが、今年は梅雨寒が長く続いていたためか、かぜ症状(発熱・のどの痛み咳など)で来室する人たちが目立ちました。夏らしい天気はもう少し先のようにですが、梅雨が明ければ本格的な暑さがやってきます。暑さにまだ体が慣れていない分、急な気温の上昇で熱中症を起こしやすくなりますので、部活動、駅伝練習をする際には体調の変化に十分注意してください。明日からの夏休み、みなさんが健康で安全に過ごせることを祈ってます。

熱中症



こんな症状があらわれたら注意!

熱失神

- めまい ・冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色

熱疲労

- 体がだるい ・頭痛
- 吐き気がする、吐く
- 気持ちが悪い

熱けいれん

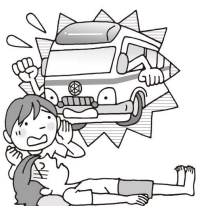
- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる

熱射病

- 体温が高い
- 話していることがおかしい、反応がにびい
- まっすぐ歩けない

応急処置(全員ができるようになろう)

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。体に水をかけたり、濡れタオルをあててうちわで扇ぐなど、積極的に体を冷やします。また、首の付け根、脇の下、太ももの付け根などを氷で冷やすことも有効です。もし、自分で水分が摂れない場合、飲めても吐く場合、意識がはっきりしない場合には、救急車を呼びます。熱中症は、自分では大丈夫と想着いても、急速に進行し重症化することがあります。体のおかしさを感じたら、早めに涼しい場所で休み、しっかり水分補給をしま



しょう。また、友だちの様子が「おかしいな」と思ったら「どうしたの?」と声をかけ、決して一人にせず誰かが付き添い、すぐに近くにいる先生に連絡しましょう。

部活時の熱中症に気をつけて

運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険は高くなります。

熱中症の発症が多いのは

- 7月下旬から8月上旬
- 中学・高校の1、2年生
- 野球、ラグビー、サッカー、剣道、柔道
- ランニングやダッシュの後

予防のために

- 暑さに慣れないうちは無理をしない
- 運動を始める前と、のどが渇く前のこまめな水分補給
- 30分に1回の日陰での休憩
- 汗をかいたら塩分も補給
- 冷たい水で水分補給

1 Lの水に1~2 gの食塩

深部の体温を下げ、また体に早く吸収されます

- 暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない



夏休みは治療のチャンス



健康診断で「治療勧告」のお便りをもらった人は、夏休み中に必ず受診し、医師の治療・指示を受けましょう。自由な時間が多い夏休みがチャンスです。

