

保健室からの お知らせ

磐田市立豊田中学校 保健室
6月号 平成30年6月13日

6月1日（金）の鉄人遠足は、暑い日差しの中、完歩を目指し歩く子ども達の姿が見られました。大きなけがや病気もありませんでした。保護者の皆様、参加、御協力ありがとうございました。

これから夏に向けて、気温や湿度が上がり、熱中症になりやすい環境になってきます。また、4月末には体力運動能力調査もあります。早い時期から夏に向けて体の管理をし、熱中症の症状や対応について、再確認しておきましょう。



体の管理を始めましょう～暑熱順化について～

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくにここ数年、熱中症の予防策として知られるようになりました。大きく分けて、2つの方法があります。

汗をかく

運動などで体を動かし汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外にでる前に再吸収される仕組みが向上します。（熱中症対策では塩分補給も大事！）

環境温度を調節する

冷房の設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりするで、高い気温への慣れを促進します。

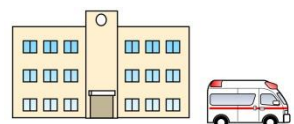
ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり、炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の体の状態をしっかり把握し、負担にならない程度のペースで進めていきましょう。そして、同時に早めの水分・塩分補給を忘れないようにしましょう。



こんな症状に注意！！

熱中症の症状と重症度分類

分類	症状
I 度	<p>めまい 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。</p> <p>筋肉痛・筋肉の硬直 「こむら返り」のことで、発汗による、塩分（ナトリウムなど）の欠乏により、生じます。</p> <p>手足のしびれ・気分不快</p>
II 度	<p>頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度の軽い意識障害を感じることもあります。</p>
III 度	<p>II 度の症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけに回答しない、まっすぐ歩けないなど…</p> <p>高体温 体に触ると熱いという感触です。</p> <p>肝機能障害・腎機能障害・血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判明します。</p>



《基本編》 熱中症予防対策

① 暑さをさける

日陰を歩く。エアコンを適切に使用する。

① 服装を工夫する。

帽子をかぶる。乾きやすい素材の服を選ぶ。

② こまめに水分をとる。

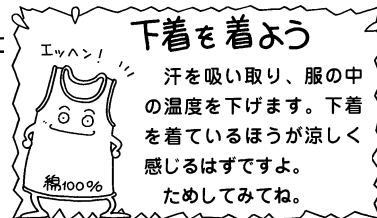
水は少しずつ摂取しないと体内に吸収されないの、こまめに

③ 日頃から運動をする。

詳しくは、保健通信オモテ面「暑熱順化」の記事を参考に。

④ 早めに休む。

外にいる時は、30分ごとに休憩するのが望ましい。



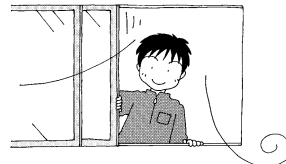
《部活編》 熱中症予防対策

① 休憩は、30分に1回が望ましい。

練習・競技中は、屋内・屋外にかかわらず、なるべく30分に1回は休憩をとり、水分や塩分の補給をしましょう。

② 体育館、格技場風通しをよくする。

または、こまめに換気を行う。屋内は、空気がこもりやすく、高温多湿になりやすいため、できるだけ風通しをよくしたり、意識して換気をしたりしましょう。また、休憩するときは衣服を緩めて、服の中にこもった熱を逃がしましょう。



③ ランニング、ダッシュ時、または前後の体調チェックを忘れずにしましょう。

ランニングやダッシュを繰り返している時に熱中症が多く発生しています。走る前、走った後は、必ず水分補給と体調のチェックを自分自身で行いましょう。また、水分補給は、少ない量をこまめにとることがポイントです。

④ “疲れ”を溜めない生活を送りましょう。

連日の部活動により、徐々に疲れが溜まっていくと熱中症のリスクが高まります。部活動後はストレッチをして体をほぐしましょう。帰宅後、自宅では、しっかり睡眠をとること、栄養バランスのとれた食事を心がけること、そして自分の体調を把握して、次の日に備えましょう。



日ごろの生活で注意してほしいこと

<p>食事・とくに朝食は しっかりとる！</p> <p>Good Morning ☆</p>	<p>早寝・早起き ♪♪ 規則正しい生活リズム</p> <p>HIRU</p> <p>ASA ☆ YORU</p>	<p>汗をかいたら ♪♪ 水分補給を忘れずに</p> <p>運動中は 水を...</p> <p>運動後は スポーツドリンクが おススメです →</p>	<p>疲れたら... 無理せずに休むこと</p> <p>フニャー</p>
--	---	---	--