

# 保健便り

令和3年(2021年)7月21日

札幌市立平岸中学校

保健室

今日で1学期も終わり、明日から一ヶ月の夏休みに入ります。少しずつ日常が戻ってきたと思ったら、新型コロナウイルス感染症の感染者が増えつつあります。感染対策に慣れがでてくる頃でもありますが、一人一人が今まで同様しっかり感染対策を行いながら、夏休みも、そして充実した2学期を過ごしたいですね。

## 知って防ごう熱中症！



こんな時は要注意！～熱中症が起こりやすい条件～

### 高湿度・急な温度上昇

気温が高いと熱中症のリスクは高まりますが、それほど気温が高くなくても湿度が高い場合は注意が必要です。急に暑くなり、体が暑さに慣れていない時に多く発生します。特に、運動に慣れていない人は、短時間でもよいので軽めの運動から始め慣らしていきましょう。

### 体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人、肥満傾向の人

暑さに適応する力には個人差があります。体調が悪い時は、体温調節能力が低下するので無理をしないようにしましょう。疲労や睡眠不足も熱中症になりやすくなります。十分な睡眠や休養をとりましょう。

暑い季節の運動は、**こまめに休憩し水分を補給**しましょう。しばらく運動をしていなくて、久しぶりに激しい運動を再開する時にも注意しましょう。



## 熱中症を3つに分けると・・・



### 熱けいれん

大量の汗をかき、水だけを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、足や腹部の筋肉がけいれんしたり、筋肉痛が起こります。



### 熱疲労

脱水によるもので、体のだるさ、脱力感、めまい、吐き気、頭痛などの症状が起きます。体温の上昇はあまりありません。



### 熱射病

体温調節がうまくいかなくなり、体温が高くなり意識障害が起こる。死亡率が高い。



## 熱中症かも?! ~そのとき、何をすべき?~

- ① 風通しのよい日かげや、室内の涼しい場所へ。
- ② 衣服をゆるめ、熱の放散を助けましょう。うちわや扇風機を使って体を冷やしましょう。
- ③ 首や脇の下、太ももの付け根を保冷剤やアイスバックで冷やしましょう。ここは太い血管が通っている所以体温を下げるのに効果的です。
- ④ 自分で水分がとれる場合は水分補給をしましょう。スポーツドリンクや経口補水液など塩分も補給しましょう。
- ⑤ 自分で水分補給ができない、意識がもうろうとしている場合はためらわず救急車を呼びましょう。

熱中症のリスクが高まる時、運動前に手を水にひたしたり、手やほほをペットボトルで冷やすと体温上昇が抑えられ、熱中症予防になります。疲労をおさえたり、イライラをしずめる効果もあるようです。流水で手を洗うのは、感染対策だけではなく、心身をスッキリさせる効果もあります。試してみてください。



夏休みの成功の鍵は  
『リズム』です!

「朝早く起きなくてもいいから・・・」なんて夜更かしに。夜更かしから朝起きられなくなって、次の日もまた寝るのが遅くなると、どんどん生活リズムが崩れてしまいます。それでは、疲れがたまるし、2学期の生活に戻すのも大変。規則正しい生活リズムを守りましょう。



いい『リズム』をつくる 4つのヒント



### 学校に行く日と同じ時間に起きよう

**(規)** 規則正しい生活は、まず早起きから!

自然と夜に眠くなって  
早寝早起きのリズムがつけられます。



### 朝起きたらまずカーテンを開けよう

**(眠)** い朝もカーテンを開けて朝日を取り

込めば目覚めもよくなります。太陽の光が  
体を活動モードにしてくれます。

### 体をこまめに動かすクセをつけよう

**(昼)** 間に体を動かすとよく眠れます。

運動の時間をわざわざ作らなくても、  
階段の昇り下りや、部屋の掃除でも  
運動量はアップしますよ。



### 寝る前のスマホはやめよう

寝る前に布団の中で

スマホをさわっていないかな?  
画面の光を浴びると、いつまでも  
リラックスできませんよ。

