

保健だより 6月



札幌市立平岸中学校
保健室
令和6年(2024年)
6月24日発行

暑くなってきました



校外学習、宿泊学習、修学旅行、定期テストが終わりました。一方で、3年生にとって最後の中体連も始まっています。自分が今まで練習してきた成果を試合で発揮することはもちろん大切なことですが、部活の仲間とのつながりや自分の気持ちとの向き合い方は、部活だけではなくこれからの進路や受験に向けて、大きな力になることでしょう。これから暑さが本格的になる時期です。水分補給はもちろんですが、日頃から生活リズムを整え、残りの1学期をケガや体調を崩すことなく過ごせるとよいですね。

しょねつじゅんか 暑熱順化

「暑熱順化」とは、徐々に体を暑さに慣れさせ、暑い温度でも体温調節ができるようにすることです。

暑熱順化



暑さに慣れていないと熱中症になりやすくなってしまいます。

暑熱順化をすると、体はこう変化する!!

暑熱順化していない

- 皮膚の血流量が増えにくいので汗をかきにくく、熱を放散しにくい
- 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- 体温が上がりやすい



熱中症に・・・



暑熱順化している

- 皮膚の血流量が増え、汗をかきやすく、熱を放散しやすい
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- 体温が上がりにくい



熱中症になりにくい

◆日常生活でできる暑熱順化 ～「汗をかくこと」～◆

適度な運動、普段シャワーだけで済ませている人は湯舟に入ったり、少し遠くまで徒歩や自転車で買い物に行ったり、いつもならエスカレーターやエレベーターを使うところを階段で上り下りしたり、身近な方法で軽く汗をかくことができます。無理せず、生活の中に取り入れてみてください。

手のひらクーリング

冷えたペットボトルや流水で手のひらを冷やすことです。



手のひらには
動脈と静脈を結ぶ
血管があります

ここを冷やすと、そこを
流れる血管が冷やさ
れ、その血液が全身を
流れる

冷やされた血液が大量に流れて体内をめぐることで、体を内部から冷やすことができます！

*ただし、冷やしすぎはよくありません。冷えたペットボトルぐらいの温度で5分～10分程度でも効果があります。



熱中症の応急処置は

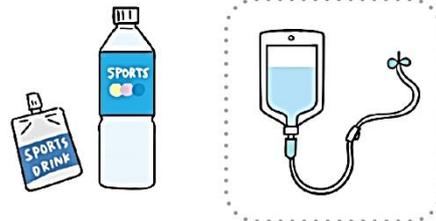
「FIRE」!



Fluid

液体（水分+塩分）の経口摂取

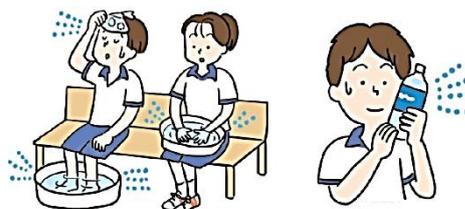
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing

身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

