



平成30年7月20日

大村高校 保健室

今日で1学期が終わりですね。
 いよいよ、夏休み！ と言っても、夏季補習や合宿、部活動で忙しい日々だと思います。
 暑い日が続いていますので、しっかり水分補給に、栄養・睡眠をとって、この夏を元気に、有意義にすごしてください。



STOP熱中症 TRY水分補給

毎日、30℃を越える日が続いています。エアコンのない教室は34～35℃、外も38℃を計測しました。熱中症にならないために、もう一度熱中症について、確認、予防、そして熱中症かな？と思ったら、正しい対処で重症化することを防ぎましょう。

熱中症は、Ⅰ～Ⅲ度に分類されます。

熱中症の症状		<input type="checkbox"/> めまい	<input type="checkbox"/> 筋肉の硬直
	Ⅰ度	<input type="checkbox"/> 失神	<input type="checkbox"/> 手足のしびれ
		<input type="checkbox"/> 筋肉痛	<input type="checkbox"/> 気分の不快
	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 倦怠感	
Ⅱ度	<input type="checkbox"/> 吐き気	<input type="checkbox"/> 虚脱感	
	<input type="checkbox"/> 嘔吐		
	<input type="checkbox"/> Ⅱ度の症状に加え、意識障害		
Ⅲ度	<input type="checkbox"/> けいれん		
	<input type="checkbox"/> 手足の運動障害	<input type="checkbox"/> 高体温 など	

熱中症になってしまったら

- 涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給
- 首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的

こんなときはすぐに救急搬送！

- Ⅱ度で、自分で水分・塩分をとれないとき
- Ⅲ度の症状がある




- * 熱中症を疑う症状がある時は、Ⅰ度の場合は、運動を止めて涼しいところで休養、体を冷やして、水分補給を行う。ここでいう水分は、水ではなく、経口補水液やスポーツドリンクが望ましいです。
- * 水分補給をして休養しても、症状が治まらない時は、病院を受診します。
- * Ⅲ度の症状がある時は、救急搬送します。
- * Ⅱ度で意識があっても、水分を自分で取れないときは、救急搬送します。(無理に飲ませない)

熱中症になりやすいのは、こんな人！

サッカー部の Aくんのケース

Aくんはサッカー部の1年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ！


30度をこえる炎天下でがんばっていたら…



剣道部の Bくんのケース

Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。


面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら…



吹奏楽部の Cさんのケース

Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏力ゼの下痢で休んでいました。

今日は渡り廊下で長時間の練習をしていたら…



あれっ？ 立ちくらみ

それにこむら返りも

それ、熱中症の症状です



なんだかからだのだるくて力が入らない

吐き気もするよ

それ、熱中症の症状です



ふいてもふいても汗が出る

からだもすごく熱い！


それ、熱中症の症状です



なにが悪かったの？

テスト勉強が続いて睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。

アドバイス 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとり。暑さに慣れていない時は、無理をしない。



なにが悪かったの？

湿度が高いと、汗が蒸発しにくいため体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がります。


アドバイス 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。



なにが悪かったの？

病氣明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。

アドバイス こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。



正しい水分補給を考えよう。

水と体の Q&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう

汗をなめたら、しょっぱいですね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

自分たちで経口補水液を手作りする場合は、水1リットルに

塩 1～3g (小さじ1/4～1/2)

砂糖 20～40g (大さじ2～4)

を加えたものが効率よく水分と塩分を補給できます！

これにレモン果汁を加えると

さらに飲みやすくなります。



お知らせ

◎夏休み明け、体育祭前の健康相談を学校医の岡先生に実施していただく予定です。体育祭に向けて、体調のことで相談したいことがある人は、保健室へ申し出てください。詳しくは、8月20日に教室掲示でお知らせします。

◎1学期の健康診断の結果、受診が必要と受診勧告書を配られた人は、夏休みの期間を利用して受診をして、報告書を保健室へ提出してください。