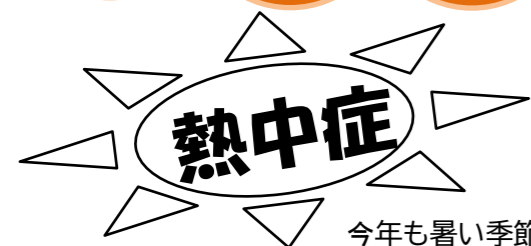


保 健 だ よ り

横浜総合高校保健指導部
令和3年7月発行



を予防しよう！

今年も暑い季節がやってきました。

暑くて湿度の高いときに気を付けたいのが熱中症です。激しい運動をしたり、温度が高い場所にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重症の場合、命に関わります。

☆熱中症になりやすい条件☆

◆ 気温や湿度が高いとき

体温を保つために汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。

暑さ指数(WBGT)=人体と外気の熱のやり取りの指標で25℃を超えると注意が必要です。

◆ 風がないとき

たくさん出た汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

◆ 急に暑くなったとき

体が暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすくなります。



☆熱中症になりやすい人☆

◆ 寝不足の人

前の日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。

◆ 朝食を食べていない人

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を補えません。朝食のお供にコップ一杯以上の水を推奨します。

◆ 下痢や発熱がある人

下痢のときは脱水状態になっています。また、熱があるときに運動することで体温がさらに上がるので、とても危険です。

暑さ指数とは？

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ「℃」で示されます。(数値は気温と異なるので要注意)人体と外気との「熱のやり取り(熱収支)」に特化しています。①気温 ②湿度

③日射・輻射など周辺の熱環境の3つを取り入れた指標です。

本校では簡易WBGT計測器(イラスト参照)で常時計測を行っています。暑さ指数が25℃~28℃を超えると熱中症の症状が著しく増加するとされ、外出時には炎天下を避ける必要があり、室内においても、エアコンを使用したり、水分をこまめに補給するなど、細やかな対応が必要です。



7月15日はスポーツ祭が行われます！！

前日の健康観察票の提出と当日の健康観察チェック票の提出が必要になります！

- ①日頃より、睡眠や食事をしっかりとって体調を整えておきましょう。
- ②スポーツ祭の前に食事や水分をとりましょう。
運動前に100ml以上、運動中の休憩に50ml~100ml以上の水分を、できればスポドリか経口補水液で取りましょう。
- ③運動用のくつをはきましょう。体育館ばきや運動ぐつをはかないと、くつずれを起こしたりや足の爪が折れてしまいます。
- ④気温や湿度に合わせた運動しやすい服装で登校しましょう。
- ⑤帽子や日傘、日焼け止めクリーム、ハンドタオルの準備も考えてください。
- ⑥休憩を30分に一度は取りましょう。休憩中は室内に入って、しっかり休みましょう。



熱中症の応急処置を覚えよう！

熱中症への
対処は...



ファイヤー!!
(F・I・R・E)



- F (Fluid) ... 液体(水+塩分)の経口摂取または点滴
意識があれば、スポーツドリンクなどを飲ませる
意識がなければ早急に医療機関で点滴を
- I (Ice) ... 身体の冷却
水をかけたり、氷嚢または冷えた缶ジュース等で首筋・わきの下・足の付け根など大きな動脈が触れる部位を冷却
うちわや扇風機で風を送る
- R (Rest) ... 運動の休止・涼しい場所で休む
可能であればクーラーのある部屋へ移す
- E (Emergency) ... 「緊急事態」の認識
意識がない等、異常があれば119番通報・救急車の手配



熱中症対策おすすめドリンク

- ① 500mlのペットボトルと水
 - ② 塩1g
 - ③ 砂糖9g
 - ④ レモンの絞り汁 10ml
- これらをよく混ぜる！ぜひお試しあれ~(´-`)~