

ほけんがまひ7月

令和4年7月1日
深谷市立明戸小学校
保健室

いよいよプールの授業も始まり、夏本番が近づいてきました。7月下旬から8月は暑さも厳しくなり、全国的に熱中症にかかってしまう人がとても多くなる時期です。

保健室でも頭痛や気持ち悪さなど、熱中症を疑うような症状の来室が少しずつ増えてきました。


早寝早起き朝ごはんなど生活習慣を整えることは熱中症だけでなく様々な病気の予防につながります。自分の生活習慣を見直し、暑さに負けず、残りの1学期を楽しく元気にすごしましょう。



熱中症ってなに？

暑さによってからだの温度を調節する機能が乱れたり、からだの中の水分と塩分のバランスが崩れたりすることで起こります。

「環境」と「からだ」の要因が重なったときには特に熱中症が起こりやすくなると言われています。




環境の要因

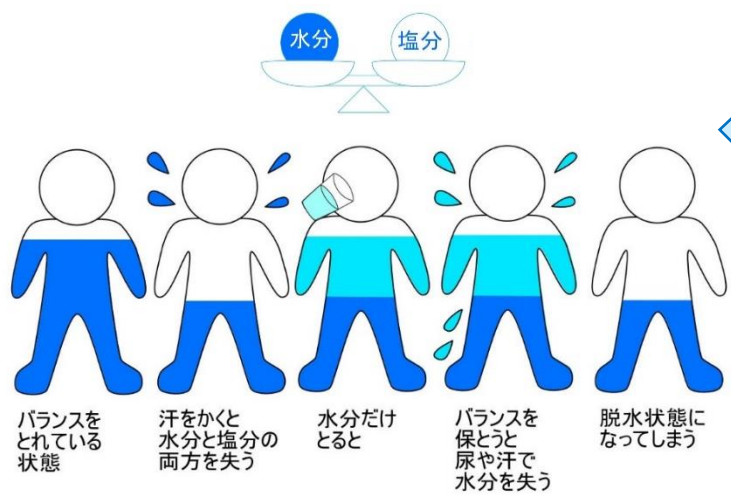
- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風がよわい

からだの状態

- ・激しい運動で汗をかいた
- ・暑さに体が慣れていない
- ・寝不足
- ・疲れがたまっている
- ・体調がわるい



軽度	・めまい、立ちくらみ、筋肉痛、発汗
中度	・頭痛、吐き気、だるさ、虚脱感
重度	・意識なし、けいれん、高体温、返事不明



たくさん汗をかいたときには、水分だけでなく塩分もとることがすすめられています。手軽に取り入れやすいものとしては、

- ・スポーツドリンク
- ・塩分入りのタブレット
- ・味噌汁 などがあげられます。

食事にも塩分は含まれているので、1日3食しっかり食べることが熱中症対策にもつながります。

よ ぼ う

- ☑水分をこまめにとる。 のどが渇く前に！
- ☑暑さになれる。 適度な運動をしましょう。
- ☑休憩をとる。 休む時にはできるだけ日陰で。
- ☑外では帽子をかぶる
- ☑色の薄い、通気性のいい服を着る。



熱中症とマスク

コロナ対策には欠かせないマスクですが、マスクを着けることで顔から熱が逃げにくくなり、熱中症のリスクを高めてしまいます。マスクをつけた皮膚の温度は、つけていないときに比べ、2℃近く高いといわれています。

マスクをはずせるときには、積極的にはずして熱中症にかからないようにしましょう。

ただし、マスクを外したらおしゃべりはしません。

また、汗をたくさんかき、マスクがぬれてしまうこともあります。替えのマスクをランドセルなどに入れておくことをおすすめします。

こんなときはマスクを外そう！！

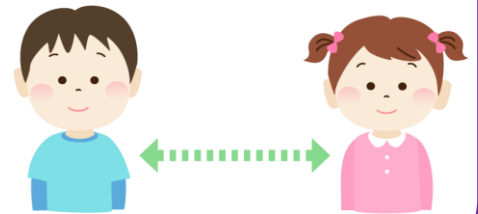
登下校



体育



距離がとれるとき



◆◆◆おうちの方へ◆◆◆

- *梅雨があけるといよいよ夏本番です。気温の高い日が多くなり、毎日のように熱中症に注意が必要となります。暑さに体が慣れるまでは、生活リズムに特に注意していただき、寝不足や朝食欠食で登校することがないように、ご家庭でもご配慮ください。
- *登校前の健康観察にご協力いただきありがとうございます。引き続き、毎日の検温、登校前の健康観察、健康観察カードへの記入をお願いいたします。
- *新型コロナウイルスにはまだ油断できない状況です。いつもより体温が高いとき、体調が悪いと感じたときは、登校を控え自宅で休養してください。ご家族の方に発熱、かぜ症状等がある場合も登校を控えていただいています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。