

保健だより6月



R7.6.12 甲府商業高校 保健室

4・5月は寒暖差が激しかったせいか、体調不良での欠席者や保健室利用者が例年より多かったように思います。これからは梅雨の季節となり、じめじめとして過ごしにくい日が増えてきますので、より一層体調管理に注意して生活しましょう。規則正しい生活を心掛けることはもちろんですが、天気予報や気温を毎日チェックして必要な対策をする、体調が悪いと思ったら検温を試みる、人混みではマスクを着用するなど、「自分の健康は自分で守る」という意識を持つことが大切です。

熱中症特集！危険な暑さから身を守ろう！



！ 熱中症は命にかかわる危険な症状です。甘く考えてはいけません。

夏が近付くと、必ず目や耳にする熱中症。

「毎年のことで、もう聞き飽きた…」なんて思う人もいるかもしれません。

それでも、毎年、繰り返し注意喚起しなければならない理由があります。

近年、地球温暖化をはじめとする様々な影響により、夏の暑さは年々厳しくなっています。

全国的に今年の夏も、平年より気温が高くなることが予想されています。

昨年度は、学校の外気温が40℃近くなった日もありました。

このような「危険な暑さ」の中で、私たちは生活しています。

年々、熱中症になりやすい環境になっているため、毎年注意喚起をします。

熱中症は命に関わります。一人ひとりが危機管理意識を持って生活しましょう。



守ってほしい3つの熱中症予防行動

① 室内・屋外問わず **のどが渇く前に** こまめな水分補給をすること！

日常生活におすすめの飲み物

◎ 水・麦茶 ○ 緑茶・無糖紅茶 × ジュース・コーヒー



運動中や運動前後、長時間屋外で過ごすときにおすすめの飲み物

◎ スポーツドリンク・経口補水液 ○ 水・麦茶 △ 緑茶・無糖紅茶 × ジュース・コーヒー

② 体調が悪いときは **無理をしないこと！**（特に運動に関わる場面）

風邪気味、睡眠不足などの時には、熱中症リスクが高まります。休む勇気も必要です。

③ **お互いに声を掛け合いながら過ごすこと！**

「水分取った？」「体調悪くない？」など、お互いに気付くこと・声を掛け合うことも大切です。



☀ 熱中症の初期症状を見逃さない！

熱中症は初期の段階で対処すれば重症化を防ぐことができます。

暑い環境や湿度が高い環境、運動時や運動前後に以下のような症状が出たら熱中症のサインです。



熱中症のサイン(初期症状)

めまい 立ちくらみ 手足のしびれ
手足がつる 筋肉がけいれん(ピクピク)する

サインが出たら・・・ ⇒ 水分補給をして、涼しい場所で休憩を！

！ 注意！

頭痛・吐き気(嘔吐)・体がだるいという症状は
初期症状よりも悪化した状態です。
すぐに水分補給をして
体を冷やしましょう。



☀ 見落としがちなこんな場面にも要注意！

1

寝ているとき



睡眠中にも人は汗をかくため、身体の水分が失われます。熱帯夜になると一晩で 500ml ほどの汗をかくことも。知らず知らずのうちに熱中症になり、頭痛やだるさで朝起きられないこともあります。



予防のポイント

- エアコンをつけたまま寝る
(扇風機を使う場合は、風が直接体に当たり続けないように注意！)
- 寝る前にコップ1杯(200ml 程度)の水を飲む(お茶やコーヒーは NG！)

2

下校中(特に運動後や部活動後)

部活動が終わっても油断は禁物！ 遠くから通学している生徒も多いため、徒歩や自転車での帰宅中に熱中症になり、倒れてしまう…なんてことも十分に考えられます。



予防のポイント

- いつでも水分補給を忘れずに！ 帰宅まで足りるように、十分な水分を準備しましょう。
- 自分の体調を確認し、違和感があれば休憩したり、迎えに来てもらうなどの対応を！