

保健便り

夏休み号



【保健目標】

熱中症の予防をしよう

令和4年7月20日（水） 石垣市立石垣第二中学校保健室

夏休み 保健室からの課題は2つ！！

① 健康診断で異常のあった人は、夏休み中に治療をしましょう。

勉強でも、スポーツでも、自己管理ができていなければ、いい結果は出ません。自由に使える時間がある夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

② 感染症(コロナ)・熱中症に罹らない丈夫な身体を作りましょう

自分の身体は、まず自分で守ることが大事です。夏休み中も、生活リズムを崩すことなく規則正しい生活をして、自分の心と体の調子をしっかりと整えましょう。



コロナ感染予防対策の協力お願い

※夏休み中も、検温入力をお願いします。



〔夏休み中、家庭での具体的予防対策〕

- ①朝起きたら、検温し必ず入力する。
- ②規則正しい生活をする〔睡眠・食事・運動〕→免疫力を高める。
- ③人混みや会話するときには、感染しない、させないために、マスクを着用する。
- ④不要不急の外出はしない。
- ⑤3密（密室・密閉・密触）を避ける。
〔部屋は窓を開け。換気をよくする〕

熱中症予防のために

〔熱中症の主な原因チェック〕

- 体調不良で無理をした
- 睡眠不足
- 水分補給不足
- 休み明けで体が暑さに慣れていない
- あまりにも暑いのに運動した

〔熱中症の予防〕

- ①睡眠をしっかりとり疲れをためない
- ②日頃から適度な運動をし暑さに慣れる
- ③こまめに水分補給をする



※(喉が乾く前に補給)



推理してみよう 熱中症 になったのは どうして??

テニス部のAさん

よく晴れた日にグラウンドで練習をしていました。ラリーの後、めまいと吐き気を訴えました。



証言1

Aちゃん、先生の言う通り水分補給もこまめにしていたのに…

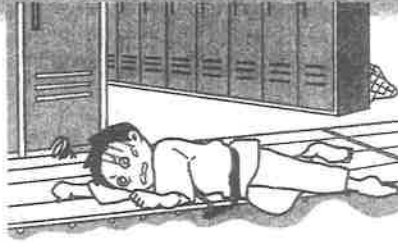
証言2

グラウンドの温度計は35℃になってたよ

🔍 ここから推理すると…

柔道部のBさん

朝から部活に参加しました。一日の練習を終えた後、更衣室で倒れて動けなくなってしまいました。



証言1

僕はそんなに暑いと思わなかったんだけどな…

証言2

そういえば、Bのやつなんだかカゼ気味かもって言っていたよ

🔍 ここから推理すると…

サッカー部のCさん

試験期間明けの久々の練習で張り切っていました。ランニングの後、ふらついてその場にうずくまってしまいました。



証言1

最初から飛ばしてたし、調子がいいかと思ってたのに…

証言2

Cは勉強をがんばっていたから、試験期間中はほとんど基礎練習もしていなかったんだって

🔍 ここから推理すると…

あまりにも暑い日に運動をしたから



気温35℃以上は熱中症になる危険が大きい状況です。天気予報では大丈夫でも、実際にスポーツを行う環境が危険な状態になっていないかどうかを見て判断しましょう。

体調不良で無理をしたから



具合が悪いときに無理をすると、いつもなら問題ない条件下でも熱中症になってしまうことがあります。また、屋外だけでなく屋内でも熱中症は起こります。

休み明けで体が慣れていなかったから



久しぶりのスポーツで熱中症になることも多いです。休み明けは無理のないところから始めて、徐々に体を負荷に慣れさせていきましょう。

熱中症の症状は?

重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良ならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



☆夏休み中も、**コロナや熱中症**に気をつけて、楽しい**夏休み**を過ごしてくださいね。

8/25(木)**元気な顔**で皆さんに**会える**こと楽しみにしています😊