

ほけんだより

伊丹市立東中学校
保健室
2019年6月号



～保健委員会の取り組み～

熱中症は
予防が大切



6月14日(金)に、生徒会保健部長の3年1組 藤井杏さんと保健委員会を代表して、3年5組 松本悠岐くん、3年6組 小山颯斗くんが「熱中症予防について」注意を呼びかけてくれました。教室でも、クラスの保健委員が注意喚起をしてくれています。熱中症は、外だけではなく、屋内でも起きます。特に、夏前の今の時期は要注意です。配布した、「熱中症」に関するプリントや冊子は、家族のみなさんと一緒に見ておいてくださいね。

梅雨も間近の中、蒸し暑い日や猛暑だったり、逆に風が冷たく寒い日があったり、気候が不安定な日が続いています。体調を崩して保健室に来室する人や欠席している人もいます。テスト勉強もあるでしょうが、少しでも疲れを溜めないように早めに布団に入るようにして、睡眠時間の確保はしてくださいね。

運動部の人は、総合体育大会が始まっています。3年生にとっては最後の大会です。なかなか時間が取れず思うように練習が出来ないかもしれませんが、体調だけは整えて精一杯の力が発揮できるように臨んでください。応援しています!!

水筒にお茶をたっぷり入れて持って来よう! ※少し塩を入れて持ってくる工夫もいいですね。



熱中症の予防から対応まで

正しいのは
どっち?

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではどの
渴きを感じません。水
分は不足する前に補給
しましょう。「運動の
前」にも水分補給を。
答えは②。



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① たくさん水を飲む
- ② 塩分(ナトリウム)を含む飲み物を
飲む

上がりすぎた体温は、
汗の蒸発で下がります。
多量の汗をかくと体に必
要な水分と塩分が失われ
るので塩分補給も大切。
答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、
なんとか飲ませる

意識障害がある時に無
理に飲ませると、気道に
入る危険があります。吐
き気で飲めない時は、胃
腸の動きが鈍っています。
答えは①。



すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足の
つけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで
冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い
血管があります。ここで冷やされた血
液が体内に戻ると、体温が下がります。
答えは①。熱中症にはジェルシートの
効果はありません。

ぬれタオルを当て、
うちわであおぐ方法も

どっちが危険?

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3
~4日で汗を上手に
かき、3~4週間で
むだに塩分を出さな
くなります。答えは
②。暑さに慣れない
うちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物!

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした
黒系の服
- ② 通気性の良い服

ゆったりした服で体の
表面に風を通し、熱と汗
を早く逃がしましょう。
黒系の服は放射熱を吸収
しやすいので避けます。
答えは②。



炎天下では帽子を

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、
少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、
涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足
して起こる、痛みのあるけ
いれんがこむら返りです。
熱中症を疑い、対応します。
答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ
・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。ど
ちらも救急搬送が必
要と判断するポイン
トです。処置をして
も症状が改善しない
時も救急搬送が必要
です。



絶対1人にしない!