



令和3年7月5日
小平市立上水中学校保健室

7月になり、じめじめと蒸し暑い日が続きますね。今年の夏の暑さは、全国的に平年並みか平年よりやや高くなる予報がでています。暑くて湿度が高いときに気を付けたいのが「熱中症」です。新型コロナウイルスの影響でマスクを着用していることもあり、今まで以上に熱中症に気を付ける必要があります。

こんな日は熱中症に注意！



熱中症を予防するために一人一人ができること！

☆しっかり睡眠をとる

しっかり睡眠をとることは、心身の疲れを回復させる効果があります。寝不足で疲れがとれていないと体調不良の原因になります。22時には寝るようにしましょう。

☆朝ご飯を必ず食べる



朝ご飯を食べることで、寝ている間にかけた汗で足りなくなった、水分や塩分をとることができます。

☆具合が悪いときは無理をしない

具合が悪いときに無理をすると、悪化し、治るまで時間がかかります。朝起きたときに、具合が悪かったときは、お家で休養するようにしましょう。休養は心身の回復にとっても大切なことです。



☆運動するときは涼しいところでこまめに休憩をする

暑い中、運動をするとたくさんの汗をかきます。適宜休憩を入れて、水分を補給しましょう。たくさん汗をかいたときはスポーツドリンク等で塩分も補給しましょう。日差しや照り返しが強いと、それだけでも体に負担がかかります。休むときは風通しの良い日陰や、クーラーの効いた涼しい部屋にしましょう。

☆涼しい服装にする

学校では・・・暑い日でも、体操着（半袖）の上にジャージを着ている生徒をよく見かけます。暑いと感じたときは、半袖になり涼しい服装でいる工夫をしましょう。

外出するときは・・・帽子の着用や、ゆったりとした風通しの良い服装にしましょう。

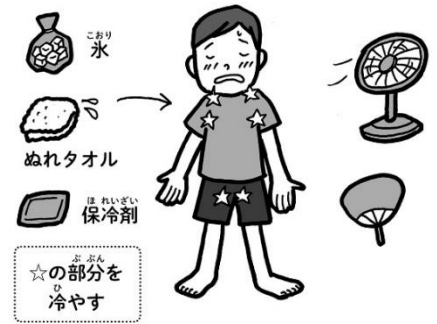


☆ 知っておこう ～熱中症応急手当 三箇条～ ☆

どんなに気を付けていても、熱中症になる可能性は誰にでもあります。熱中症になってしまったときに困らないように、どのように応急手当をすればいいのか知っておきましょう。

①涼しい場所へ避難する

- 屋外にいたらクーラーの効いた室内に避難する。
- 室内に入れないときは、風通しの良い日陰に避難する。



②体を冷やす

- まずは衣類を緩める、又は、服を脱いで熱を外に逃がす。靴下も忘れずに脱ぐ。
- 氷や保冷剤などで、脇の下・首・太ももの付け根を冷やす。又は、体に水をかけて、扇風機やうちわなどであおぐ。

③水分・塩分（ナトリウム）の補給

- 汗をかくことで、体の中から水分や塩分（ナトリウム）、が失われます。水分補給だけだと、失われた塩分は取り戻せません。運動などをして大量の汗をかいたときは、少し冷たい水分と塩分をしっかりと補給しましょう。

* スポーツドリンクや経口補水液は塩分が含まれています。



☆水分のとりかたクイズ☆



Q:1 回に飲む量はどちらがよい？

- ①できるだけたくさん飲む
- ②コップ1杯くらい飲む



答え・・・答えは②

一度にたくさん飲んでも、水分は体に吸収されず、おしっことして出てしまいます。のどが渇いていなくても、コップ1杯くらいの量を休み時間ごとに飲むと良いでしょう。

☆ ～尿と水分の関係～ ☆

体内の水分が多いときは尿量が増えて尿の色が薄くなり、水分が少なければ尿量が減って尿の色は濃い色になります。

朝起きたときに、濃い色の尿がでるのは正常ですが、日中も朝と同じ濃い尿が出たときは、体に水分が足りていない状態（脱水）かもしれません。



※暑い時期のマスク着用について

高温多湿といった環境下でのマスク着用は、マスクの中に熱がこもり熱中症のリスクが高くなります。気分が悪くなってしまったり、息苦しさを感じたりするときは、無理をせず、周囲と距離をとり、適宜マスクを外すようにしましょう。