

ほけんだより 6月

揖保川中学校 保健室
2020年6月9日

熱中症に注意



学校が再開して1週間が経ちました。生活のリズムも少しずつ整ってきたのではないのでしょうか。引き続きマスクの着用、手洗い、消毒、検温などの感染予防を心掛けましょう。さて、6月になり気温が高くなってきています。感染予防に加えて熱中症の予防についても注意が必要です。特に今年は、学校の休業や外出自粛によって体力が落ちている可能性があります。いきなり以前と同じような運動をするのではなく、徐々に体を慣らすことを意識しましょう。



運動・スポーツ時の熱中症対策



①環境条件を把握する。

環境条件の指標は、気温、気流、湿度、輻射熱を合わせた暑さ指数（WBGT）が望ましいです。

②状況に応じた水分補給。※現在、ウォータークーラーは使えません。各自、十分な量の飲料を持ってきましたしょう。

こまめに水分補給ができるよう、30分に1回以上休憩をとりましょう。たくさん汗をかいた場合には、塩分の補給も必要です。食塩水（1ℓの水に1～2gの食塩）やスポーツドリンクを飲みましょう。



③暑さに徐々に慣れる。

熱中症は夏以外でも発生します。これは、体が暑さに慣れていないためで、急に暑くなった時は運動を軽くして、徐々に慣らしていきます。

④個人の条件や体調を考慮する。

体力のない人、肥満の人、暑さに慣れていない人は熱中症になりやすいため、運動を軽くします。また、下痢や発熱、疲労、睡眠不足など体調の悪い時も熱中症を起こしやすいので無理をしないことが大切です。

⑤服装に気を付ける。

服装は軽装とし吸湿性、速乾性、通気性に優れたものを選びましょう。また、帽子をかぶり直射日光を避けます。運動時に使用する保護具等は休憩時には緩めるか、外すなどして体の熱を逃がしましょう。



⑥具合が悪くなったらすぐに運動を中止する。

暑いときは熱中症が起こる可能性があることを認識し、具合が悪くなった場合にはすぐに運動を中止し、必要な処置（水分補給、日陰で休む等）をとる。



⑦無理な運動はしない。

環境条件、体調に応じた運動量（強度と時間）にしましょう。強制的な運動は厳禁です。

※日常生活における熱中症予防行動は裏面で確認しましょう。

マスクを着けていると、体に熱がこもりやすくなります。また、のどのかわきも感じにくくなります。運動時はマスクを外し、例年以上にこまめな水分補給を心がけましょう。

※夏季はスポーツドリンクを学校に持ってきてても良いことになっています。



～健康診断のお知らせ～

延期になっていた健康診断を実施します。現在決定している内容は以下の通りです。その他の健康診断については、日程が決まり次第お知らせします。

- ・視力・聴力検査（1・3年生）
6月10日（水）
- ・視力検査（2年生）
6月12日（金）
- ・尿検査（全学年）
6月23日（火）
7月7日（火） 予備日

