

ほしめぐらす5月

平成30年5月25日
大阪市立淀川中学校
保健室

5月は本来、気候もさわやかで快適な季節ですが、昼間は暑くても朝晩は涼しかったり、急に肌寒い日があったりと、体調をくずしている人もいるようです。また、一泊移住や修学旅行の疲れ、夜遅くまでの勉強で睡眠不足、体育大会の練習などの疲れ…と最近は保健室への来室者も、だんだん増えてきています。よく眠る、運動する、趣味を楽しむ、友達と楽しく過ごす、好きなものを食べる…など、しっかり切り替えて、体と心の疲れをとってほしいと思います。

熱中症を防ごう！

中間テストが終われば、次は体育大会に向けての本格的な練習が始まります。部活動の大切な試合を控えている人も多いはず…熱中症が心配です。

4月に、熱中症講座がありました。熱中症とは何か、水分補給の大切さ、普段から心がけてほしいこと、熱中症になった時の対応についてお話ししていただきましたね。

しかし、最近の保健室では、こんなことがありました…



頭が痛くて、吐き気がします。朝ごはんはちゃんと食べたし、昨日の夜も早く寝ています。

そういえば、朝から何も飲んでいません。朝ごはんはパンだけで、何にも飲みませんでした。学校に来る途中から何だかしんどかったけど、がまんしていました。水筒は持ってきていたけど、学校に来てからまだ水筒のお茶も、ウォータークーラーの水も飲んでません。

→すぐに水分補給をすると、すっかり元気になりました！水分不足では、熱中症になってしまいます。

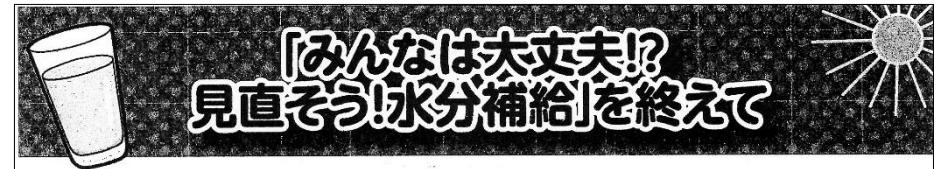


フラフラして吐き気がします。昨日はテスト勉強で、3時まで起きていました。おとといも、寝たのは5時でした。

→熱中症の予防には、睡眠も大切です。体調をくずしている時は、絶対に無理をしないでください。



熱中症講座の復習プリントの回答です。正しく答えることができましたか？もう一度、復習してみてください。



今日学んだ内容を確認しましょう。

- カラダの水分が一日に入出する量は(2.5)リットル。
- 人間のカラダは、(約 60 %)が水分。
- 水分不足の3つの危険サインは、(1) (頭痛) (足がつる)。

- 熱中症になりやすいケースは？(ヒントから選んでみよう)

ヒント	寒く 暑く	温度 飲み物	温度 食事	体調 日光	暑さ 甘いもの	睡眠	おこづかい 運動
-----	----------	-----------	----------	----------	------------	----	-------------

【屋外の場合】

- ①直射(日光)が当たっているとき
- ②急に(暑く)なったとき
- ③激しい(運動)をしたとき
- ④同じ気温でも(湿度)が高いとき
- ⑤(食事)を抜いてしまったとき
- ⑥(暑さ)をがまんしているとき
- ⑦(飲み物)をがまんしているとき

【屋内の場合】

- ①(体調)をくずしているとき
- ②(睡眠)不足のとき
- ③(食事)を抜いてしまったとき
- ④(暑さ)をがまんしているとき
- ⑤(飲み物)をがまんしているとき

- 食事のときは、水やお茶がよいが、(牛乳)もおすすめ！

- 運動をするときは、汗をかく量が(増える or 減る)。水分補給には(スポーツドリンク)が最適。

●水分の摂り方のコツ

- ①いつ？：(のど)が渇いていなくても(じまわり)に摂ろう。
- ②どのくらい？：1回にコップ(1)杯くらいずつゆっくり摂ろう。
- ③どんなものを？：(ミネラル)補給できる飲み物も摂ろう。
- ④運動するときは？：運動(前)、運動中を意識して(けいれん)を摂ろう。(スポーツドリンク)



●水分不足のサインが出たらどうしますか？

水分・塩分補給をして、安静にして様子を見る。足を高く、安静にする。
意識障害があれば、水を呑み口づぶ。涼いところに運んで、肺の下、首筋を冷やす。