



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ます。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での疲れ・・・と最近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。

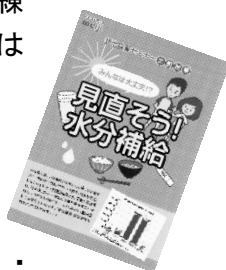
そういえば、朝から何も飲んでいません。朝ごはんはパンだけで、何にも飲みませんでした。学校に来る途中から何だかしんどかったけど、がまんしていました。水筒は持ってきているけど、学校に来てからまだ水筒のお茶も、ウォータークーラーの水も飲んでません。

➡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。

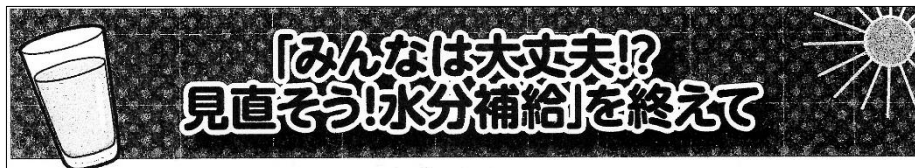


フラフラして吐き気がします。昨日はテスト勉強で、3時まで起きていました。おとといも、寝たのは5時でした。

➡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ていましたか？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出入りする量は(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、(ぐっぐ) (頭痛) (足がつかない)。

●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	湿度	体調	暑さ	睡眠	おこづかい
		飲み物		食事	日光	甘いもの	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

【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(じまめ)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(水分)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、安静にし様子を見る。足を高く、安静にする。
意識障害があれば、救急車を呼ぶ。涼しい場所に運んで、脇の下、首筋に冷やす。

