

# 7月のほけんだより

R 2. 7.1 大阪市立文の里中学校 保健室

## 熱中症に気をつけよう



★熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

★急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意しましょう。

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調整が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

## 7月の保健行事



### 7月10日（金）検尿2次検査

当日の朝、直接、検体を保健室に提出してください。

- ・2次検査が必要となった人。（個別に連絡します）
- ・1次検査を受けていない人。

### 7月22日（水）耳鼻咽喉科検診

- ・午前と午後に分けて全学年行います。
- ・当日の状況によって、検診が別の日になるクラスもあります。



## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

### ①マスクの着用について

屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合には、熱中症予防のためにマスクをはずすこともできます。マスクを着用する場合には、激しい運動などは避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

### ②エアコンの使用について

冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。

### ③体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動しましょう

屋内にすぐに入ることができない場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動しましょう。

### ④日頃の健康管理について

毎朝の体温測定、健康チェックは熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日頃から体調管理に気を配り、体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で休みましょう。



<参考：環境省 環境安全課「熱中症予防・対処法」>

熱中症→（軽）めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない （中）頭痛・吐き気・だるい・力が抜けた感じ （重）意識がない・けいれん・高温・まっすぐに歩けない・返事がおかしい