

7月に入り、どんどん暑さが増してきましたね。これからも気温が上昇し、さらに暑い季節となります。

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。その機能がきちんと働くには体が健康であることが大切です。基礎になるのは正しい生活習慣です。早寝早起き、食事や水分をきちんと摂取すること、適度な運動を心掛けましょう。今月のほけんだよりでは、熱中症の対策・対処法についてお話ししていきます。

学校には必ず水筒を持ってきて、しっかりと水分補給をしましょう！



ねっちゅうしょうたいさく

<水分補給について>

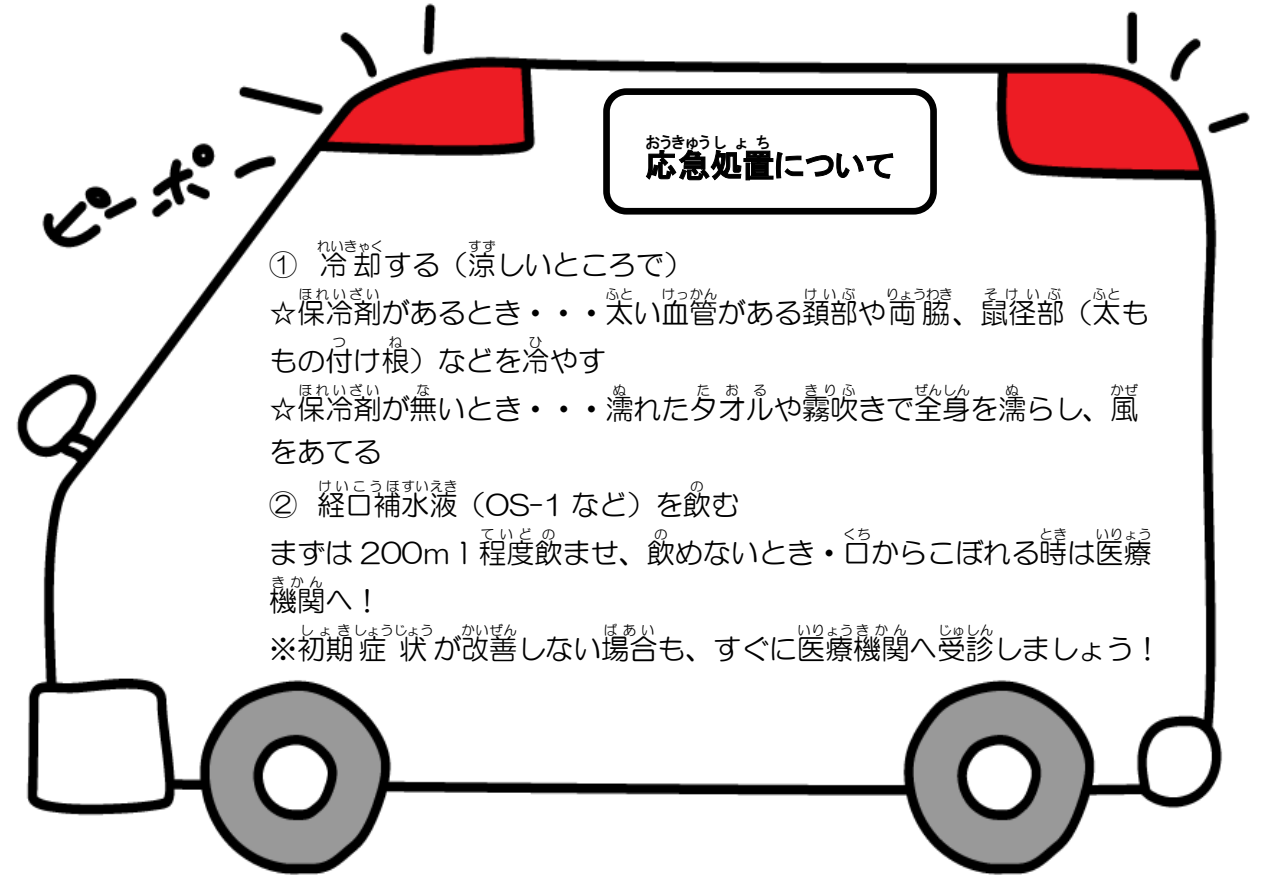
0.1%~0.2%の塩分と糖分を含まないものが有効です。ナトリウムが100mlの中に40~80mg入っていれば0.1~0.2%の食塩水に相当します。飲み物の成分表を確認してみてください。

<服装について>

服装は吸水性・速乾性に優れた素材でゆったりとしたシルエットのものが推奨されています。ラッシュガードは日焼け予防だけでなく、皮膚への熱負荷軽減に役立ちます。また、帽子をかぶることで頭頂部の温度を約10℃低くすることができます。

<外での活動について>

WBGT（暑さ指数）を確認してから外で活動するようにしましょう。インターネットで「WBGT 大阪」と検索すると、環境省のホームページから確認できます。中学校では暑さ指数計で測定して、保健室前に掲示しています。



おうきゅうしょち 応急処置について

- ① 冷却する（涼しいところで）
 ☆保冷剤があるとき・・・太い血管がある頸部や両脇、鼠径部（太ももの付け根）などを冷やす
 ☆保冷剤が無いとき・・・濡れたタオルや霧吹きで全身を濡らし、風をあてる
- ② 経口補水液（OS-1 など）を飲む
 まずは200ml程度飲ませ、飲めないとき・口からこぼれる時は医療機関へ！
 ※初期症状が改善しない場合も、すぐに医療機関へ受診しましょう！

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。	2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
	5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
	10%失うと → ふらつき、けいれん
	20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。

健康診断 受けて終わり

じゃ もったいない！

1学期の健康診断は、すべて終了しました。治療が必要な人、欠席等で健康診断を受けることができなかった人にはお知らせを配布しています。健康な学校生活を送るためには、早めに治療を行うことが大切です。まだ受診が済んでいない人は、早期治療のチャンスです！病院へ受診しましょう☆