

ほけんだより

7月号
梅南中学校 保健室

太陽がカンカン照りで、熱中症の暑さ指数(WBGT)も毎日『危険』となっています。また室内は冷やされているため、この寒暖差で体がしんどくなることもあります。

いつも以上に自分の体調や生活リズムに気を配り、無理せず、早めの休養を心がけてください。



数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数(累計)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

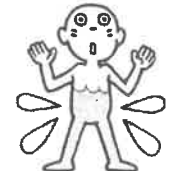
猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



~2%

「のどが渇いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)



軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渇いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング

熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。



熱中症 こんな症状に注意

めまい

立ちくらみ

生あくび

大量の発汗

こむら返り

筋肉痛

吐き気、嘔吐

頭痛

下痢

倦怠感

虚脱感

判断力の低下

意識がない

けいれん

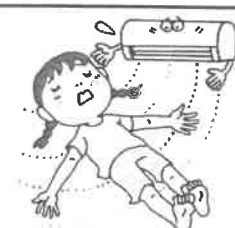
返事がおかしい

・ここはどこ？
・名前は？
・何をしていた？



こんな症状がみられたら…

- ・衣服を緩める
- ・涼しい部屋や日陰で休憩
- ・水分や経口補水液を摂取
- ・つった筋肉のストレッチ



救急搬送が必要！

119番に電話
しましょう

症状が改善しない、自力で水分が摂取できないなどの場合

医療機関を受診しましょう

※ 体の冷やし方 ※

- ・首・脇の下・足の付け根に保冷剤を当てる
- ・氷水で冷やしたタオルを全身に当てる
- ・ホースで全身に冷たい水をかける
- ・氷水を入れたプールなどに体をつける



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありませぬ。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

Thanks!