

保健だより 7月

豊能町立吉川中学校保健室

日ごとに暑さが増してきましたね。朝・夕の風が心地よい気分してくれます。木陰や風を上手に利用して暑さをしのぎましょう。

暑いときこそ、食事や睡眠など体調管理に気をつけましょう。

夏休みを元気に過ごそう



生活リズム

- 毎日、だいたい決まった時刻に起きる
- 1日3回、食事のリズムを大切にする。
- 睡眠時間を十分とる。

起きる時間が3時間遅れると？

起きる時間が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています。**夏休みの間も、いつものペースで過ごしましょう。**

学習

- 目標を持って、スケジュールを立てよう。
- 休養や気分転換のための時間をとろう。
 - ・ノートや本など、近い距離を見続けていると、目を動かさず筋肉が疲れてきます。**1時間に1回位は、遠くをながめて、目を休ませましょう。**
 - ・軽いストレッチをしたりして、体を動かすと、気分がすっきりします。
 - ・お風呂で疲労回復しよう。シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

熱中症予防のための運動指針

| 暑さ指数 | 湿球温 | 乾球温 | 熱中症予防のための運動指針 | |
|--------------|----------------|----------------|-------------------|--|
| 31以上 | 27℃以上 | 35℃以上 | 運動は原則中止 | 特別の場合以外は中止。特に、子どもの場合は中止すべき。 |
| 31未満 28以上 | 27℃未満 24以上 | 35℃未満 31℃以上 | 嚴重警戒 激運動中止 | 激運動・持久走は避ける。積極的に休憩をとり、水分補給。体力のない者、暑さになれていない者は運動中止。 |
| 28未満 25以上 | 24℃未満 21℃以上 | 31℃未満 28℃以上 | 警戒 積極的休憩 | 積極的に休憩をとり、水分補給。激しい運動では、30分おきぐらい休憩。 |
| 25未満 | 21℃未満 18℃以上 | 28℃未満 21℃以上 | 注意 積極的 水分補給 | 死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給 |

※乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

熱中症のリスクが高くなるのは

| 気象条件 | 体調 | 環境 |
|--|---|---|
| <p>◇急に暑くなった日 ◇熱帯夜（最低気温 25℃以上のよる）の翌日 体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。</p> | <p>◇食事をきちんと取っていない時 ◇かぜや下痢の後 ◇睡眠不足の時 食事や睡眠が不十分で体力が低下している時や、かぜや下痢の後は、熱中症のリスクが高まります。</p> | <p>◇気温が高い ◇湿度が高い ◇日ざしが強い ◇風が弱い 炎天下だけではなく、室内でも熱中症は起こります。こまめな水分補給と休憩が大切です。 軽い脱水状態の時には、のどの渇きを感じません。暑い所に出る前から水分を補給しておくことが大切です。 運動の前と後に体重を測り、減少した場合、水分による減少と考えられるので、同量程度の水を飲む必要があります。塩分（0.1～0.2%の食塩水 1ℓの水に 1～2 g の食塩）の補給も必要です。</p> |
|  |  | |

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう

■ **帽子をかぶりましょう。**
■ 帽子は時々はずして、汗の蒸発を促しましょう。

さらに症状が進むと

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気、吐く

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。
症状が良くならない時は、救急車を呼びましょう。



太い静脈がある場所を冷やすのが、最も効果的です。大量の血液が、ゆっくり体内に戻っていく場所だからです。



冷たい飲み物は胃の表面から体の熱をうばいます。同時に脱水の補給も可能です。経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。