



2021.7.8

稜南中学校保健室
文責：池田

■ 7月2週目、梅雨はまだ明けそうにありませんね。外だけでなく、室内や屋内でも起こる熱中症。十分に注意しましょう。

■ 教室にエアコンがあるおかげで快適に授業を受けられます。次の事に気をつけましょう。

- ①コンタクトレンズが乾燥しやすくなります。使用している人は目薬や洗浄液を持参しましょう。
- ②マスク着用の上にエアコンのおかげで、のどの渇きを感じにくい状態です。毎休み時間の水分補給をしつかりましょう。
- ③汗をかいでも肌のベタつきがあまり感じなくなりますが、体の汚れ度合いはこれまでと変わりません。お風呂では石けんを使ってきれいに洗いましょう。



今週、天草市内の中学校で、熱中症の症状で多数の生徒が救急搬送される事例が起こりました。もう一度、熱中症について考えてみましょう！！

水分補給 のベストタイミングとは？

「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後

マスクをついていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくないので、注意が必要です。

こんな人は熱中症になりやすい！?



すると、その後…

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
- たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう