

7月のほけん日より

2022.7.4

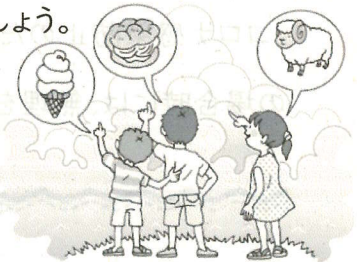
田浦中 保健室

お家の人と一っしょに読みましょう

7月13日は「ナイスの日 ☺」だそうです。アニメに登場する記念日なので、知っている人もいるかもしれませんが、日々、何気なく生活していると気付かないですが、実は日常には素敵なことがたくさんあります。特別な記念日ももちろん大切ですが、何でもない日に起こったちょっとした素敵なことに気付けるのも幸せなことです。みなさんもナイスなことをたくさん見つけて、暑い夏を元気に乗り越えましょう。

その状態で運動すると…

☀️ 熱中症のキケンあり!



1 キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。



体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

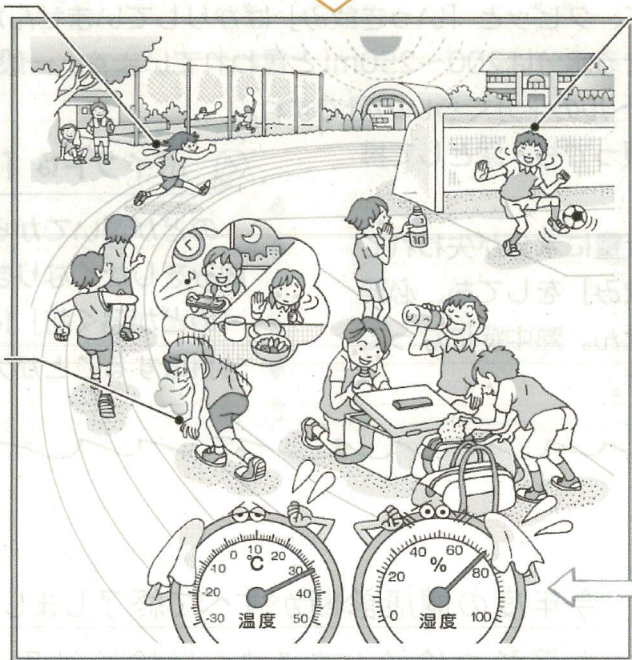
睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。



睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。

普段の学校生活で危険な場面はありませんか？



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

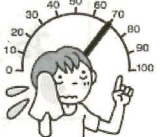
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



熱中症は“湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

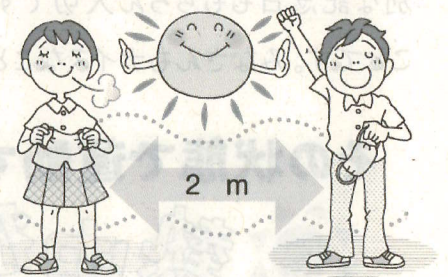
「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



熱中症 × コロナ感染防止

だんだんと気温が高くなるこの時期は、熱中症になりやすく、特に、屋外でのマスク着用は、より熱中症のリスクが高まります。熱中症を防ぐために、人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。また、マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合は、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分を補給しましょう。

コロナ感染防止のため、朝からの検温・健康観察で発熱や体調不良の場合時には、無理をせずお家でゆっくり休みましょう。



いっき飲みで水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよ。

- でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

- 特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

- のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



保健室からの お知らせ

今年度の健康診断がすべて終了しました。

未受診の検診があるまたは検診結果から病院受診が必要な人にはお知らせのプリントを渡していますので、早めの受診をお願いします。

「健康診断結果」の一覧に関しては、前期の通知表と一緒に配付をします。

