

# 保健だより 4号

令和4年7月11日  
穴水中学校 保健室  
文責(養護教諭 道端)

7月13日は何の日か知っていますか?アニメ映画の中で登場する記念日「ナイスの日」です。ナイスの日は、ナイスなことや素敵なことを探す日という意味があります。暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気いっぱい夏を乗り切りましょう。



## ◆夏を元気に過ごすために熱中症対策は必須です◆

### ! 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、熱中症の危険性があります。今後も気温や湿度が高い日が想定されます。次のような場面では、熱中症対策を優先し、マスクは外しましょう。

◆体育の授業 ◆運動部活動の活動中 ◆登下校

## 毎日欠かさず水筒を持ってきましょう!



テスト期間で部活動がない時も、体育の授業がない時も、毎日水筒を持ってきましょう。汗をかいたり、トイレに行ったり、あなたの水分は失われていきます。その分、しっかり補ってください。

目安は1リットル程度。足りなくなったら、保健室で氷とお水を補充します。水筒持参で来てください。

## 熱中症対策これも基本です

- しっかり睡眠をとる。
- 毎日朝食を食べる。そのときは水分(みそ汁・お茶・牛乳・水など)も忘れず。
- 規則正しい生活習慣で体調を整える。
- たくさん汗をかいたら塩分(スポーツドリンク、経口補水液など)も忘れず。
- 運動するときは30分ごとに休憩をする。(水分補給はもちろん)

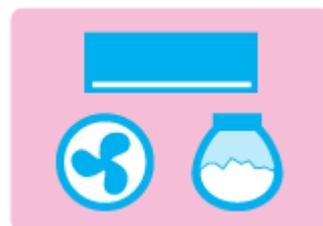
# 熱中症かも・・・なにをすればいいの？

## 1 涼しい場所へ避難

- 風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。

## 2 服を脱がせて、とにかく冷やす

- 衣服を脱がせて、体から熱が逃げるのを助けます。
- 露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などであおぐことで体を冷やします。
- 氷のうなどがあれば、それを首すじ、脇の下、大腿の付け根、股関節あたりに当てることも有効です(これらは、皮膚のすぐ下を太い血管が走っているところで、流れている血液を冷やす効果があります)
- 可能な限り、早く冷やす必要があります。重症者の命を救うことができるかどうかは、どれだけ早く体温を下げるることができるかにかかっています。
- 救急隊を要請したとしても、救急隊の到着前から冷却を開始することが重要です。深部体温(体の中心部の体温)で 40℃を超えると全身痙攣(全身をひきつける)、血液凝固障害(血液が固まらない)などの症状も現れる恐れがあります。



## 3 水分・塩分の補給

- 冷たい飲み物は胃の表面で熱を奪います。汗を大量にかいた場合には、汗で失われた塩分も適切に補えるスポーツドリンクや経口補水液などが最適です。食塩水(1 リットルに 1~2g の食塩)も有効です。
- 受け答えがしっかりしていて、意識がはっきりしているなら、水を飲ませることは可能です。しかし、「呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい」、「応えない」(意識障害がある)時には、誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また「吐き気を訴える」ないし「吐く」という症状は、すでに胃腸の動きが鈍っている証拠です。これらの場合には、水を飲ませないで下さい。



## 4 医療機関へ運ぶ

- 意識がないなど、自力で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。



～熱中症声かけプロジェクト2022より抜粋～

### お知らせ

- ◆社会福祉協議会から生理用品を寄付していただきました◆  
女子トイレに準備してあります。必要なときに使ってください。