

6月

保健だより

No. 6

2023.6.23(金)
宝達中保健室

いよいよプールの季節になりました！

水泳学習が始まります！



- *入水前は、必ずシャワーで身体を洗い流します。
- *入水後は、必ずシャワーで身体を洗い流し、うがいをします。
プール水の塩素で皮膚の状態が悪くなる人がいます。
着替える前には、シャワーでしっかり身体を洗いましょう！
- *ゴーグル・タオル・くし・目薬等は個々で持ち、貸し借りは絶対にしません。
- *アレルギー性結膜炎などでプール後に目薬が必要な人は、各自で準備をします。

病気・けがのある人は 主治医に相談しましょう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



朝食・給食を しっかり食べましょう

お腹がすいた状態だと気持ちが悪くなるなど体調不良の原因になります。

睡眠を十分に とりましょう

水泳は、かなりの体力を使います。前日はもちろん、プールに入った日も早く寝ましょう。

水泳は健康によいスポーツですが、一歩まちがえれば「命」を失う危険をとまいません。きまりを守って安全に楽しく泳ぎましょう！

からだを清潔に しておきましょう

みんなで入るプールです。前日はお風呂に入り、また、プール前後のシャワーもていねいにしましょう。

健康観察を しっかりやりましょう

- ・熱はありませんか？
- ・頭痛はありませんか？
- ・腹痛はありませんか？
- ・うつるような病気はありませんか？

とびひ・水いぼ・頭シラミなど

準備運動を しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。

プール学習の日は、
主食+主菜+副菜がそろったスペシャル朝ごはんを食べてきましょう！

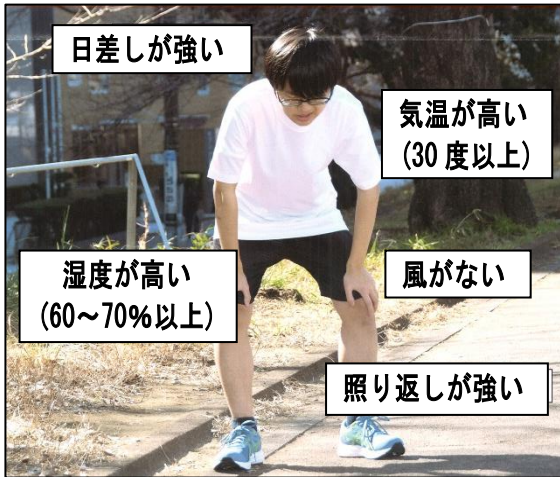
【朝食のようす】6月実施の「生活習慣実態調査」より
毎日食べる：83.9%（1年 82.4%・2年 83.7%・3年 85.1%）
* 食べない理由：食欲がない・時間がない・いつも食べない
太りたくない・食事の用意ができていない

熱中症予防の基本は水分補給

汗で失う水分や塩分をしっかりと補給することが大切です

熱中症は、暑さに慣れていない体に負担がかかって起こるため、気温が急に高くなる5月ごろから注意が必要です。熱中症の予防には、夏の気温に徐々に体を慣らし、高温環境での活動を避け、汗で失う水分や塩分をしっかりと補給することが大切です。また、運動をするときは、暑さ指数を目安にして運動の時間や実施の可否、休憩などを判断し、熱中症が疑われるようなときは体温を下げるなどの適切な応急手当を素早く行います。【参考資料：少年写真新聞中学保健ニュース】

熱中症を引き起こしやすい要因



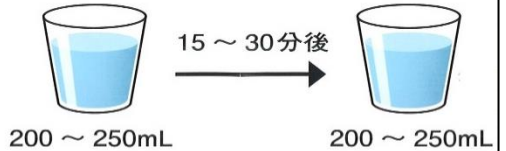
室内でも、風通しの悪い場所や窓を閉め切った部屋では熱中症を引き起こすため、予防対策をとります。

200mlの量を、自分は何れくらいで飲みきるのかを知っておくといでしょう。

予防に効果的な補給方法

運動をする前

休憩時



- ・ 200 ~ 250mL (量)
- ・ 5 ~ 15°C (温度)
- ・ 0.1 ~ 0.2% (塩分濃度)

塩分を含んだ冷えた水分を、運動の合間や休憩時にしっかりとります。

運動前に熱中症予防のための運動方針を確認しよう

暑さ指数に対してどの程度の運動をしたらよいかや、休憩と水分補給の目安などを確認し、熱中症を予防します。

気温	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35.0°C以上	31.0°C以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。
31.0°C以上 35.0°C未満	28.0°C以上 31.0°C未満	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	激しい運動や持久走などは避け、10~20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。暑さに弱い人(体力の低い人や肥満の人など)は運動を軽減または中止する。
28.0°C以上 31.0°C未満	25.0°C以上 28.0°C未満	警戒 (積極的に休憩)	積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24.0°C以上 28.0°C未満	21.0°C以上 25.0°C未満	注意 (積極的に水分補給)	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24.0°C未満	21.0°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜、水分・塩分の補給は必要である。

【効果的なからだの冷やし方】

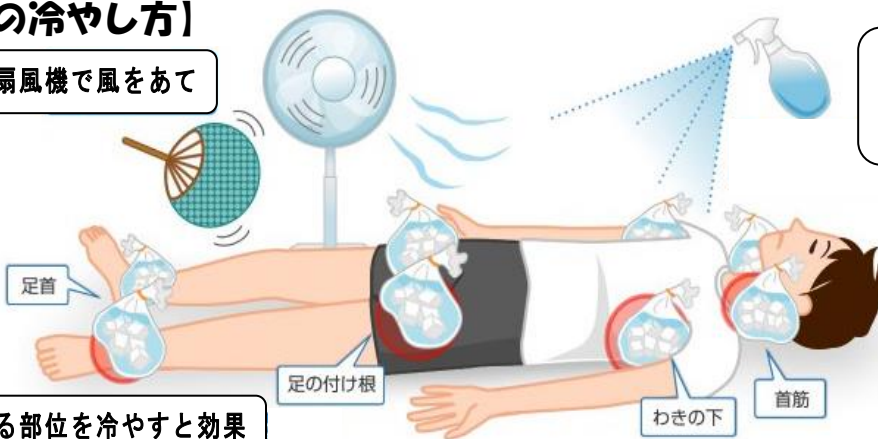
うちわや扇風機で風をあて

霧吹きで、からだの表面に水をかける

意識障害がある場合や症状が改善されない場合は救急車を呼びます。



動脈の通る部位を冷やすと効果



熱中症を疑ったら、まずは、意識障害の確認をします！