

# 7月

# 保健だより

## No. 7

2022.7.1(金)  
宝達中保健室

1学期もあと3週間となりました。6月下旬頃からもうすでに暑い日が続いていますが、特に部活動では県大会に向けて熱中症に注意しながら頑張ってもらいたいものです。熱中症の予防でいちばん大切なことは、規則正しい生活です。毎年、『夜更かし』『朝食ぬき』『水分不足』が原因で熱中症になる人がいます。しっかり生活リズムを整え、『早寝・早起き・しっかり朝ごはん(みそ汁を含む3品以上)』で1学期を元気にのりきりしましょう！！

### 熱中症予防戦隊 宝中レンジャー

これを守れば今年の夏はバッチリだ！



しっかり食べて  
朝食イエロー



LINEは揃だ！  
睡眠グリーン



汗をかく習慣  
汗かきピンク



こまめにとろうぜ  
水分ブルー



がっちりガード  
帽子レッド

## 熱中症は中学生・高校生の部活動中に多く発生しています！

### 〈個人〉

- ・ 体力、体格の個人差
- ・ 健康状態、体調、疲労の状態
- ・ 暑さへの慣れ
- ・ 衣服の状態

### 熱中症発生！

- ・ 運動の強度、内容、継続時間
- ・ 水分補給
- ・ 休憩のとり方

### 〈運動〉

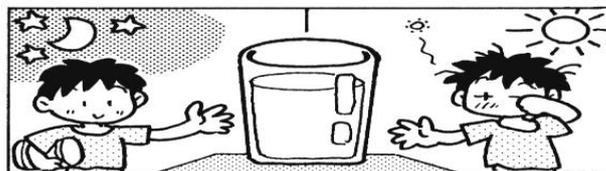
- ・ 気温、湿度の高さ
- ・ 直射日光
- ・ 風の有無
- ・ 急激な暑さ

### 〈環境〉

### 気になる「水分不足」

頭痛や吐き気を訴えて来室する生徒の様子を見ていると、明らかに「水分不足」の人が多くいるように思います。たとえば…。10時ごろ吐き気と頭痛を訴えて来室したKさん。「朝ごはんはパンだけで、何も飲んでいない。登校してからも今まで水分補給をしていない。」と言うのです。人は眠っている間も汗をかいています。起きてから一滴も水分をとっていないというのは、明らかに水分不足ですね。朝食は、暑さに対する抵抗力がつきます。味噌汁(塩分補給にもなる)も含めてせめて3品は摂るように心がけましょう！

熱中症の季節には寝る前と目覚めた後に



コップ1杯の水を！

# 熱中症への対応

誰もが手当てができるように熱中症への対応を知っておきましょう。「意識があるか？水分摂取できるか？症状が改善したか？」が大事なチェックポイントになります。

## 熱中症を疑う症状

- ★ めまい・失神
- ★ 四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる。
- ★ 足がもつれる。ふらつく。転倒する。突然座り込む。立ち上がれない。等



## 水分塩分を補給する

- スポーツドリンク  
あるいは経口補水液等を補給する。
- 熱けいれんの場合は食塩を含んだ飲み物や生理食塩水(0.9%)を補給する。



水分摂取ができるか

できない

症状改善の有無

改善しない

経過観察

(当日のスポーツ参加はしない。)

熱中症を疑う症状

意識障害の有無

質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしてる？

なし

- ★ 応答が鈍い。
- ★ 言動がおかしい。
- ★ 意識がない。
- ★ ペットボトルの蓋を開けることができない。等

あり  
(疑いも含む)

119番通報

すぐに救急車を要請し、同時に体を冷やす等の応急手当を行う。

涼しい場所へ運び、衣服をゆるめて寝かせる。  
涼しい室内への避難

## 身体冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

効果的な冷却方法

- ① 氷水・冷水に首から下をつける。
- ② ホースで水をかけ続ける。
- ③ ぬれタオルを体にあて扇風機で冷やす。

※迅速に体温を下げる事ができれば、救命率が上がります!!



病院へ！

