



令和4年7月1日(金) No.13  
能登町立松波中学校保健室  
お家の人と一緒に読みましょう。

6月後半から異常な暑さが続いています。熱中症で救急搬送されたというニュースが毎日のように流れていますね。テスト期間中は、クーラーでの生活に体が慣れているので、テスト明けの部活動では熱中症に特に気を付けて欲しいです。また、マスクをついていると熱中症になる確率が上がります。今年度もマスク熱中に気を付けて過ごしましょう。

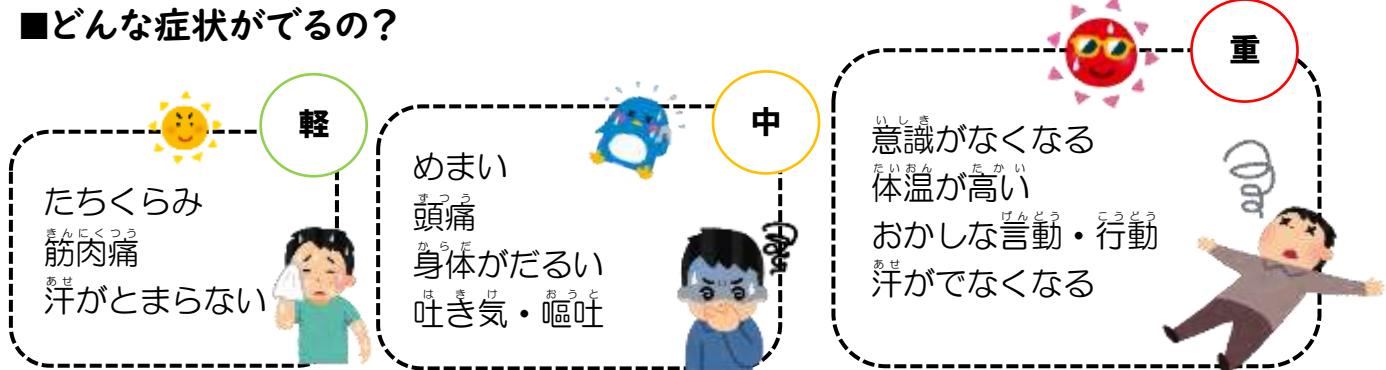
# 知ってふせごう！熱中症



## ■熱中症が起こる仕組み

私たち人間の体は、体温が上がっても皮膚から外に熱をにがしたり、汗をかいたりして、自然に体温調節をしています。ところが！気温が高い場所や、湿度が高い場所に長くいると、体温調節機能がうまくはたらかず、体の中の熱を外ににがすことができなくなって、体の中に熱がたまってしまったり、熱をにがそうと大量の汗をかいて体内の水分をたくさん失ったりしてしまいます。体内の水分がたくさん失われると、脱水状態をおこし、身体がだるくなったり、吐き気や頭痛の症状がでてきたりします。これが熱中症です。

## ■どんな症状がでるの？



## 熱中症を予防するために大切なこと4か条



### □朝ごはんを必ず食べる

食べ物にはたくさん水分が含まれています。水分+エネルギーをしっかり補給するためにも、朝食抜きは禁物です！



### □睡眠をしっかりとする

睡眠不足は体調を崩す原因になります。夜更かしせず、11時までに寝ましょう。



### □水分補給をしっかりする

のどがかわいたと感じた時に水分をとるようにしましょう。運動時は塩分の補給も忘れずに！



### □無理をしない

疲れや腹痛、下痢など体調が悪い時は無理に運動しないようにしましょう。

## 応急処置

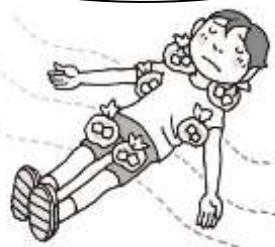


経口補水液や 0.9% 食塩水を補給する。

【0.9%食塩水の作り方】

500ml のペットボトルの水に小さじ1杯弱 (4.5g)の食塩を混ぜる。

涼しい場所に移動し、氷で太い血管(首・わきの下・足の付け根)を冷やす



意識がないときは  
すぐに119番！

※まずは、熱中症にならないためにこまめに水分補給をすること、無理しないことが大切です！



### ◆熱中症予防指数、

どこに掲示してあるか知っていますか？◆

毎日2～3回熱中症指数を計測して保健室前に掲示しています。6月後半から、少しずつ気温が上がってきました。熱中症指数を確認するとともに、休み時間ごとに水分補給をするようにしましょう。



### ◆部活動での熱中症対策◆

部活動ごとに熱中症対策セットを準備しています。その場ですぐ熱中症指数を計り、活動内容を考えています。少しでも具合が悪くなった場合は、無理をせず顧問の先生に言いましょう。

### 保護者の皆様

熱中症を予防するためには、規則正しい生活リズムが大切です。毎朝必ず朝ご飯を食べる、夜更かしをせず睡眠を十分にとる(特に休日練習前日・試合前日)ことをご家庭でも指導をお願いします。また、毎日水分を多めに持たせてください。よろしくお願いします。

### ☆マスクについて☆

感染症予防のため、マスクを着用していますが、マスクを着用することで体内に熱がこもり、熱中症になる可能性が高くなります。そのため、体育や部活動、活動量が多い授業等は、マスクを外し活動するよう指導しています。距離をとることで感染症予防を行っています。ご理解・ご協力の程よろしくお願ひします。