

保健だより

令和 5 年 6 月
梅雨はもうすぐ号
津幡高校保健室

そろそろ熱中症にご用心

まだ梅雨にもなっていませんが、まるで夏のような日が続いています。皆さん、体調管理が難しい季節ですね。これからもっと気温が上がってきますから、積極的に動いて、汗をたっぷりかいて、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

熱中症って暑い夏だけになるもの？

いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です。なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意しましょう。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度をあげていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）をこころがける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



水分
足りている？

熱

熱中症を予防するために
大事なことは水分をとること。
水分が足りているか、自分で
はわかりにくいですが、かん
たんほろほろにチェックする方法があ
ります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

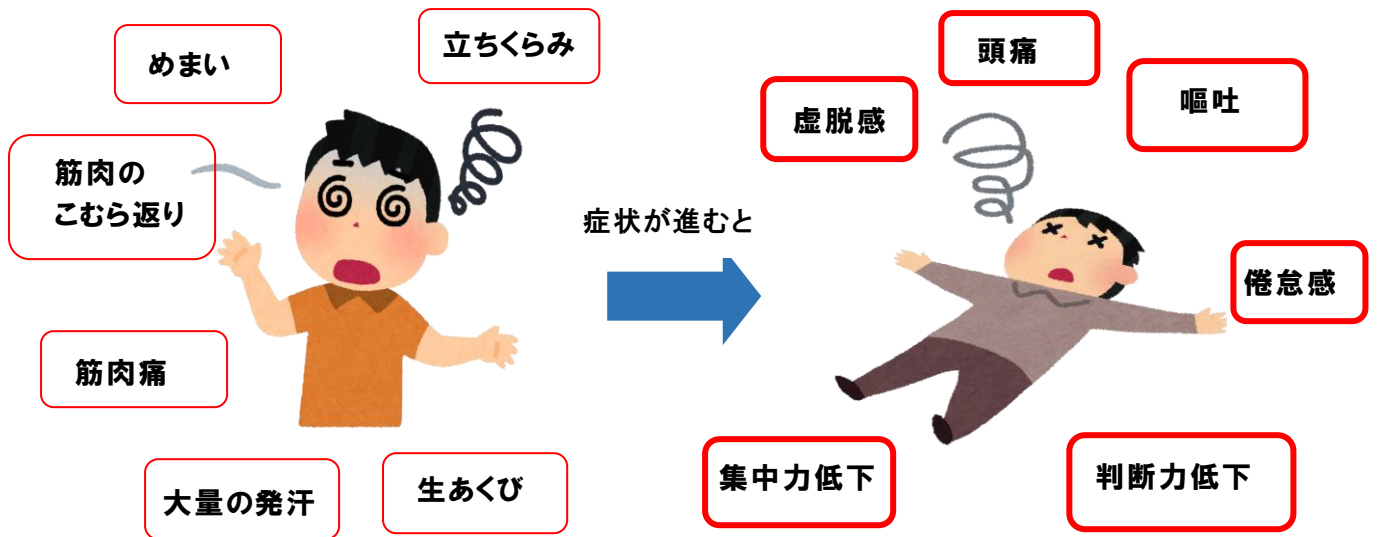
こうなる前に、こまめな
水分補給を心がけましょう。



熱中症かもとおもったら

熱中症といえば、いくつ症状が思い浮かびますか？

【熱中症の症状】



実は、こんなにも症状があります。症状が進むと救急車を要請しなければならないほど悪化するのので、すぐに応急処置をしなければなりません。

具合が悪いときは周りの友達や大人に知らせましょう！

応急処置で大切な3つのポイント

①涼しい場所に移動しましょう

まずは、クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。

屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通しのよい日かげに移動し安静にしましょう。

②衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。

◎氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やすと効果的です。

③塩分や水分を補給しましょう

◎水分と塩分が同時に補給できるスポーツドリンクがおすすめです。



熱中症は命に関わる危険な症状です。甘く判断してはいけません。

これから梅雨に入り、湿度も気温も上がっていくので体調に気を付けて、学校生活を楽しみましょう。



最後に…

5月から保健室の先生をしている、國米亜衣美（こくまいあいみ）です。

皆さんが毎日元気に学校生活を送れるようサポートしたいです。どうぞよろしくお願ひします。