

ほけんたより

R4.7.6
輪島中
NO.4

熱中症に注意！熱中症の予防に水分補給を！

熱中症の起こりやすい4つの条件・・・高温・多湿・無風・直射日光



・のどが渇いてからでは遅すぎます。運動前にコップ1杯の水分補給をしましょう。軽い運動からはじめ、30分に1回は休憩をとり、水分補給をしましょう。多量の汗をかいた時は、塩分を含む、スポーツドリンク等を摂りましょう。運動時の服装は、吸湿性、通気性の良いものを選びましょう。

知っていますか？



分かっていますか？

熱中症の基礎知識

熱中症とは

暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節のしくみが働かなくなったりして、体内に熱がたまり、さまざまな障害を引き起こします。

熱中症になると

次のような症状が起こります。

- ◆めまい、ふらつき
- ◆こむら返り
- ◆大量の汗
- ◆頭痛
- ◆吐き気、おう吐
- ◆だるい、力が入らない
- ◆意識もうろう
- ◆まっすぐ歩けない
- ◆からだにさわると、熱い



熱中症の応急手当て

- ① 涼しい場所に移動
- ② 体温を下げる
 - ・衣服をゆるめる。
 - ・水をかけて、うちわなどであおぐ。
- ③ 水分補給
 - 自力で水分をとれないときや呼びかけに答えられない場合は、急いで救急車を!!



正しいのは、どっち？

A 練習の最初から100%全開で。

B ウォーミングアップを十分に。

運動するとき

正しいのは、Bです。運動開始前にはウォーミングアップを十分にすることが大切です。

A ゆとりがあり、白っぽい色のもの。

B からだにフィットし、黒っぽい色のもの。

衣服の選び方

正しいのは、Aです。暑い日は、通気性や吸湿性の良い、ゆるやかな服装を選びましょう。

A 運動を続けている先輩部員。

B 運動を始めたばかりの新入部員。

なりやすい人は

正しいのは、Bです。運動を始めたばかりの人は、熱中症になりやすいです。

熱中症の理解度チェック

AかB、正しいと思う答えを選んでください。

A 少しずつ、こまめに。

B のどが渇くまで待つて、一度にたっぷり。

水分のとり方

正しいのは、Aです。のどが渇くまで待つと、脱水症状の原因になります。

A 風の強い日。

B 急に気温が高くなった日。

起こりやすいのは

正しいのは、Bです。急に気温が高くなると、熱中症のリスクが高まります。

熱中症から身を守り、夏のスポーツを安全に楽しみましょう!!

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル（2011年5月改訂版）」



熱中症の手当のポイント！

- ① 涼しい場所に移動・・・日陰、クーラーの効いた部屋に連れて行く
- ② 衣服をゆるめる・・・ベルトなどゆるめる
- ③ 頭、首のうしろ、脇の下、足のつけねを冷たいタオルや氷などで冷やす
- ④ 水分・塩分の補給・・・スポーツドリンクなど飲みます



★意識のないときはすぐに救急車を呼ぼう！熱中症は命に関わる大変な病気です！★

「ONの姿勢」でやる気もON!

1年生が学活で、姿勢について学習しました。2・3年生も「ONの姿勢」はできていますか? 1年生の時に学習したことを思い出してください。各階のモニターで、みなさんの学習時の姿勢の写真を流しているの、立ち止まって見てくださいね。

こんな姿勢してない? 筋肉はくせがつきやすいので注意!

- ・いすに座るときは、浅く座り、背もたれに体をあずける。
- ・ひじをついて前かがみになって、ノートを書いたり、本を読む。
- ・食器を持たないで、口を食器に近づけて食べる。
- ・同じ姿勢で、長時間ゲームやスマホ、パソコンをしている。



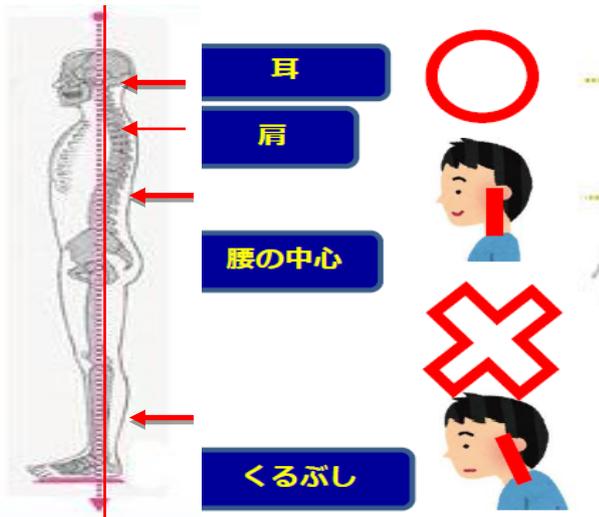
姿勢が悪くなると...

- ①脳への血流量が減る。
- ②内蔵に負担がかかり、疲れやすくなる。
- ③肩こり、首こり、頭痛、腹痛、膝が痛くなる。
- ④同じ姿勢でいられない、すぐ何かにもたれかかる。
- ⑤運動能力が低下する。
- ⑥性格にも影響が... 落ち着かない、集中できない、疲れる、いらいらする。



よい姿勢とは...

立っている時は、耳、肩、腰の中心、くるぶしが一直線になっていることがよい姿勢です。



座っているときは

上に引き上げられる感じ

耳と腰は一直線になるように深く座り、腰は直角にする

ひざも直角にまげ、足のうらは、床につける



<生徒の感想>

立っている時はいいと思ったけど、座っている時は、ねこ背やイスブランコをしていたので、これからは気をつけたいと思いました。

常に姿勢の事を気をつけて過ごしたいなと思いました。ゲームをしている時も姿勢が悪いので気をつけます。背骨は4kgの頭を支えているのがすごいと思いました。今回の授業で姿勢の悪いのが気づけてよかったです。

自分で気がついた時は意識して、よい姿勢を!

<1学期の健康診断が終了しました!>

My Health を配布するので、お家の方に見ていただき、1学期の欄にはんこかサインしてもらいまた学校へ持ってきてください。