

# ほけんだより 7月

令和4年7月  
京都市立松原中学校  
保健室  
(~おうちの方にも見せましょう~)

「梅雨はどこへ行ったんやろう？」というぐらい短い梅雨が終わり、夏本番です。

朝から湿度も高く、蒸し暑いですね。元気に過ごしていますか??

夏休みまでもう一息。普段の生活を見直し、夏を乗り切りましょう!!



## 熱中症 かもしれない その症状

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こす病気のことをいいます。

部活動や体育の授業だけではなく、しっかりと予防対策ができていないと室内でも熱中症は起こります。

そうならないためにも、しっかり読んでおいてくださいね。

### 《症状》



めまい、立ちくらみ



こむら返り



頭痛、だるい、吐き気



高体温

### 《起こりやすい日》



気温が高く、  
日差しが強い日



湿度が高い日

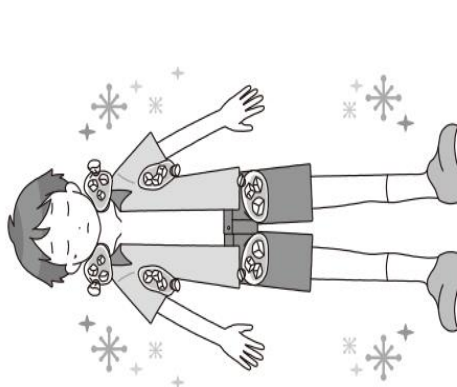


急に暑くなった日

## 《熱中症の応急処置》



涼しい場所で横になる。  
衣服をゆるめる。  
水分をとる。  
(自力で飲めない場合は救急車)



体を冷やす。  
特に、首・わきの下・足のつけ根  
が効果的。



意識がない場合は救急車  
を呼ぶ。

肌をぬらし、うちわや扇風機などであおぐ。

## 《予防するには??》

**1. 朝ごはん**：朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分と塩分をとれる大切な機会です。  
どちらも補える「おみそ汁」を加えるのがおすすめです。

**2. 睡眠**：寝不足だと自律神経がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

**3. 休憩と水分補給**：外で運動する時は少なくとも30分に1回は涼しい場所で休憩と水分補給をしましょう。

### 水分補給のコツ！！

#### ★「のどがかわく前」に飲む。

「のどがかわいたなあ」と思ってから飲むのでは遅いです。  
運動の前後や途中、寝る前や起きた後、入浴の前後もしっかり水分補給をしましょう。

#### ★ がぶ飲みはダメ。

一度にたくさん飲んでも意味がありません。  
胃液が薄まり、胃腸に負担をかけてしまいます。  
1回の給水タイムにコップ1杯程度がちょうどいい量です。

#### ★塩分も補給する。

たくさん汗をかく体育や部活の時は、塩分も入っているスポーツドリンクをうまく使って飲みましょう。

#### ★トイレで尿をチェック。

濃い黄色やオレンジ色は水分不足のサインです。  
自分でチェックしてみよう。

**4. 服装**：理想は、外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装です。  
素材は吸水性や通気性のよい綿や麻がいいです。

色は熱を吸収しにくい白い服を。

また、熱がこもらないように、えりぐりや袖口があいたデザインもおすすめです。