



# ほけんしつの窓から

令和2年6月10日  
京都市立花山中学校  
校長 増田 隆生  
保健 室

休校期間が終わり、学校生活が始まっています。皆さんの心とからだは元気ですか？  
生活習慣は乱れていませんか？少しずつ、学校の生活リズムを取り戻していきましょう。  
休みの日も、平日と同じ時間に寝て、同じ時間に起きるといいですよ。

## 熱中症は今は危険！！



来週から部活が再開されます。  
自粛期間が長かったため、例年以上に体が暑さに慣れていません。  
実は、この時期が熱中症を引き起こしやすい時期なのです。  
それは、暑さに合わせて体が上手に汗をかけずに、体温調節ができないからです。

しよねつじゅんか

暑熱順化 はじめよう！！

暑さに体をならし、夏の暑さに耐えられる体を作ること。  
夏バテや熱中症予防に効果的です！

繰り返して暑さに当たっていると、だんだん体質が変化してきて、暑さに耐えられる体になります。暑さに慣れてくると、汗が早く、大量にでるようになり、熱を逃がす能力がアップします。

**暑熱順化**がすすむと、汗の塩分濃度が低くなるため、汗をたくさんかいても、失う塩分が少なくなり、血液量も増えて、循環器系への負担が軽くなります。

### ☆暑さに慣れるためのポイント☆

- ・暑くなる前の時期から体を動かす。
- ・自分の力で汗をかく練習をする。（半身浴・ウォーキングなど）



暑くなるときは、軽めのものを短時間行い、時間をだんだん延ばしたり、内容を増やしたりする。

### 熱中症にならないために

- ☆しっかり睡眠をとる … 寝不足の場合、疲れがとれず、熱中症になりやすいです。
- ☆朝ごはんを食べる … 朝ごはんを食べないと、寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分が補給できず、汗をかきにくくなるため、熱中症になりやすいのです。
- ☆水分（水・麦茶・汗をたくさんかくときはスポーツドリンク）をこまめにとる … 「のどが渴いたな」と感じるときは、すでに水分が足りなくなっています。
- ☆運動するときはこまめに休憩をとる … 無理をしないことが大切です。

# 熱中症の応急処置は あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の  
付け根を冷やす

衣服をゆるめて  
涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを  
飲ませる

無理やり飲ませる  
ことはやめましょう

意識がない場合は、  
救急車を呼びましょう

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に起こることが多いです。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じてつい、無理してしまうことも・・・。

もし、周りの仲間の行動や表情で気づくことがあれば、声をかけましょう。熱中症はコミュニケーションでも防げます。たとえば、「無理してない?」「水分とってる?」「休けいしょっか」など。

体調に変化はないか、お互いを気遣いながら運動を楽しめるといいですね。



## コロナに 負けない!



一人ひとりが  
できることを  
きちんとして

### 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が・・・!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

