

ほけんだより 7月

令和5年7月7日
京都市立松尾中学校
校長 林 秀雄
保健室 川島 幸恵

～保護者の方もお覧ください。学校HPにも掲載しています～

熱中症にならない、丈夫な体づくりをしよう！

気温の上昇とともに「熱中症警戒アラート」が発令されることがあります。屋外・屋内問わず、“のどが渴いた”と感じる前に、意識してこまめに水分補給を行いましょう。のどが渴いたと思った時には、遅いくらいだと思っておいて良いでしょう。

熱中症予防として、「規則正しい生活を送ること」が大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を継続して、バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、熱中症にならない、丈夫な体づくりをしましょう。

また、「のどが痛い」という生徒が増えてきました。夏風邪が流行しているようです。引き続き手洗いうがいを続け、咳やくしゃみが出る場合は咳エチケット（マスク着用やハンカチで口元をおさえる等）の協力をお願いします。

*体調が悪い時は、無理に登校せず、自宅で休養しましょう。



保護者の方へ…熱中症を疑う、緊急時の対応について

保健だより6月号でもお知らせしていましたが、万が一、熱中症の疑いがあると判断した場合は、学校で準備している経口補水液 OS-1（大塚製薬）の服用等を含めた救急処置を行います。

また、学校向けの抽選で当選した「塩分チャージタブレット」を、必要に応じて使用することもあります。毎年準備できるものではありませんのでご了承ください。



塩分チャージタブレットについての詳細はホームページをご参照の上、体調や疾患、その他の事情で使用を控えた方がよい場合は事前に学校までお知らせください。

熱中症の5W1H

WHAT?

熱中症って何？



気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY?

なぜ熱中症になるの？



人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN?

いつなりやすいの？



- 気温が高い日
- 風が弱い日
- 湿度が高い日



WHO?

だれがなりやすいの？



- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

WHERE?

どこでなりやすいの？



- 運動場
- 体育館
- 閉め切った室内
- お風呂場



How?

どのようにに予防するの？

暑さを避ける



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する



風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

熱中症警戒アラート
を活用しましょう

環境省の
LINEアカウント

